NGAYAR MALAR

பர் '92 ரூ. 6.00

மங்கையர் மலர்



டென்ஷனோ
டென்ஷன்!

"நான் தயாரித்த இனிப்புப் பண்டங்களை சுவை பார்த்த நாள் முதலாய் என் மாமியார் என்னை ஓகோவென்று புகழ்ந்துபேசி அமர்க்களப்படுத்தி விட்டார்கள். நன்றி மில்க்மெய்ட்."

எனது மாமியார் ரொம்ப நல்லவங்க. எப்போதும் அவர்கள் பேச்சும் சிரிப்பும் கேலியும் கிண்டலும், வீட்டிலே ஒரே கொண்டாட்டம்தான். அப்படித்தான் ஒருநாள் பேச்சுவாக்கில் 'என்னம்மா ஸ்வீட் ஏதாகிலும் செய்யத் தெரியுமா, என்ன?' என்று கேட்க நானோ கப்சிப்பென்று பேசாமல் இருந்துவிட்டேன். அப்புறம்தான் மில்க்மெய்டின் அருமை பெருமைகளை தெரிந்து கொண்டேன். மில்க்மெய்டினால் இனிப்பு வகைகளை வெகு சீக்கிரமாக எளிதில் செய்துவிட முடிகிறது. ருசியோ ரொம்ப சூப்பர்தான். அப்புறம் என்ன? நான் மாமியார் மெச்சிய மருமகளாய் தினமும் புகழாரம் சூடிக் கொள்கிறேன்.

சேமியா பாயசம்



6-8 பேருக்கு
சமைக்க ஆகும் நேரம் : 10 நிமிடங்கள்

தேவை :

பால்	: 1/2 லிட்டர்
மில்க்மெய்ட்	: 1 டின்
சேமியா	: 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை	: 2 பெரிய ஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு	: 2 பெரிய ஸ்பூன்
ஏலக்காய்	: 2 (நன்றாகப் பொடி செய்யப்பட்டது)

செய்முறை :

1. பாலை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அதில் சேமியா, மில்க்மெய்ட் மற்றும் ஏலக்காய் பொடியைச் சேர்க்கவும்.
2. 2-3 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு உலர்ந்த திராட்சை மற்றும் முந்திரிப் பருப்பை அழகாய் அதன் மேல் தூவவும்.
3. சூடாக பரிமாறவும்.

சாக்லேட் பர்ஃபி



சுமார் 20 வில்லைகளுக்கு
சமைக்க ஆகும் நேரம் :
20-25 நிமிடங்கள்.

தேவை:

மில்க்மெய்ட்	: 1 டின்
உடைத்த பருப்புகள்	: 100 கிராம்
கோக்கோ பவுடர்	: 1/2 கப்
வெண்ணெய்	: 50 கிராம்
சர்க்கரை	: 3/4 கப்

செய்முறை :

1. கனமான அடியுடைய வாணலியில் மில்க்மெய்ட் ஊற்றி, வெண்ணெய் சர்க்கரை, கோக்கோ பவுடர், பருப்புகள் சேர்க்கவும்.
2. இளஞ்சூட்டில் வாணலியின் ஓரங்களில் பிடிக்காத வரை தொடர்ந்து கிளறிவிடவும். (சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு)
3. நெய் தடவிய தட்டில் சமமாக ஊற்றி ஆறவிடவும். பிறகு சதுர வில்லைகளாகப் போடவும்.

உல்லாச வைபவம் மில்க்மெய்ட் தரும் பெருமிதம்

இலவசம்
[illegible]

இன்சுவை பழக் கலவை



சுமார் 8 பேருக்கு
செய்ய ஆகும் நேரம் :
15-20 நிமிடங்கள்.

தேவை :

ஆப்பிள்	: 1 துண்டுகளாக்கி
வாழைப் பழம்	: 1 துண்டுகளாக்கி
கொய்யா	: 1 துண்டுகளாக்கி (விதைகளை நீக்கி)
ஆரஞ்சு	: 1 தோல் உரித்து
மில்க்மெய்ட்	: 1 டின்
கிரீம்	: 1/2 கப்
ஒரு எலுமிச்சையின் சாறு	(விரும்பினால்)

செய்முறை:

1. நறுக்கிய எல்லா பழங்களையும் கலந்து எலுமிச்சம் பழச் சாறு சேர்க்கவும்.
2. இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் பழங்களை தனியே எடுத்து வைக்கவும். மற்ற பழங்களை மிக்ஸியில் போட்டு, மில்க்மெய்ட் ஊற்றி மையாக அரைக்கவும். விரும்பினால் கிரீமை சேர்க்கவும்.
3. துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்ட பழங்களை அதில் போட்டு குளிர்ச்சியாகப் பரிமாறுங்கள்.

வேண்டுமானால், அந்தந்த பருவத்தில் கிடைக்கும் பிடித்தமான ஒரு பழத்தைக் கொண்டும் பழக்கலவை தயாரிக்கலாம்.





தாம்பூலம்

இது பண்டிகை, கல்யாண சமயம். இவ் விழாக்களுக்குப் பெண்கள், விதவிதமாக ஆடை அணிந்து அம்பிகையை வலம் வருவார்கள். அப்போது "தாம்பூலம்", கொடுத்தனுப்பத் தவற மாட்டார்கள்.

பாமர மக்களும், பாட்டாளி மக்களும் கூட தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் தாம்பூலம் மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். தாம்பூலம் - நட்பு - மரியாதைக்கு அடையாளமாக உள்ளது. கலியாண வீட்டில் கூட, ஒவ்வொருவரையும், "சாப்பிட்டீர்களா? தாம்பூலம் பெற்றுக் கொண்டீர்களா?" என விசாரித்தனுப்புவர்.

இது ஒரு சுபமான சொல்லாகும். இப் பெயருக்குத் துணையாக உள்ளது வெற்றிலையும், பாக்கும். விருந்தினர்களைப் போஜனத்திற்குப் பின் உபசரிப்பதாக, தாம்பூலம் கொடுப்பார்கள். அப்போது வெற்றிலை - பாக்கு இரண்டிற்கும் துணைசெய்ய சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் கொள்ளும். தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்வதால் ஜீரண சக்தி கிடைக்கும்.

வரவேற்கும் போதும், விடைகொடுத்தனுப்பும் போதும் சந்தன தாம்பூலம் கொடுப்பது மரியாதை செய்வதாகும். இந்தச் செய்கை எங்குமே பிரசித்தம். இது தஞ்சாவூர் வட்டத்தில் அதிகம் காணலாம். வசதியுள்ளவர்கள் வெற்றிலைப் பெட்டி என வெள்ளியில் செய்து வைத்திருப்பார்கள். எவர் சில்வர் பெட்டியும் உள்ளது.

விவாகம் நிச்சயமாவதை பெண் வீட்டாரும், மாப்பிள்ளை வீட்டாரும், பாக்கு வெற்றிலை மாற்றிக் கொண்டதாகச் சொல்வார்கள்.

நாட்டுப்புறத்தில், உழைக்கும் வர்க்கத்தினருக்கு வெற்றிலை பாக்கு ஒரு சமய சஞ்சீவியாக உள்ளது. காப்பி சாப்பிடுவது போல இது ஏழை மக்களிடம் பிரபலமாகக் கையாளப்படுகிறது. இதைத் துணிப் பையில் வைத்து இருப்பார்கள். இதை "பொளவு சருவு" என ஒரு தனி பாஷையில் சொல்வார்கள். சாப்பாடே இல்லாவிடினும் இந்த வெற்றிலைப் பாக்கு இல்லாமல் இருக்க மாட்டார்கள். இதில் இவர்களுக்கு உற்சாகம் உண்டாகிறது.

வெற்றிலையின் குணங்களாவன : சாற்றை விழுங்கினால் கபம் நீங்கும். பாக்கின் குணம் தோஷங்களை நீக்கும். மருந்து சாப்பிட வெற்றிலையில் வைத்து மடித்துக் கொடுப்பார்கள். வெற்றிலையை உபயோகிக்கும் போது,

காம்பு நுனி - நடு நரம்பு - பின்புறத்திலுள்ள புறத்தோல் இவைகளை நீக்கியே உபயோகிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாமல் அப்படியே வெற்றிலையைப் போட்டுக் கொண்டால், அவ்விதம் சாப்பிடுபவர்கள், மகா விஷ்ணுவே ஆயினும், லட்சுமி விலகிப் போய் விடுவாள் என்கிறார்கள். வெற்றிலை என்பது, வெத்து இலை அல்ல - வெற்றி இலையாகும். சுபகாரியங்கள் செய்யும் போதும், ஆலயங்களுக்குச் செல் லும் போதும் வெற்றிலை பாக்கு முக்கி யத்துவம் கொள்ளும். அதுமட்டுமில்லை, நாட்டுப் புறங்களில் வாழும் பாட்டாளி மக்களிடையே காதல் நாடகத்திற்கு அது ஒரு சிறந்த சாதனமாகவும் உள்ளது. காதலர்கள் தங்களுக்குள் பொளவு-சருவு பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலமே தங்களது கருத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்வார்கள். ஓர் ஆண் மற்றொரு பெண்ணிடம் வெற்றிலை பாக்கு கேட்டு வாங்கிப் போட்டுக் கொள்வதே, காதல் கொண்டதை தெரிவிப்பதாகும் என்பது சிலரிடையே வழக்கில் உள்ளது. வெற்றிலை பாக்கைப் பற்றி சம்பிரதாயங்கள் நிறைய உண்டாகி விட்டன.

போர்ச்சுகீசியர்கள் இந்தியாவில் முதல் முதலாக அறிந்த பிரதேசம், மலையாளம். அங்கே 'பான்' என்பார்கள். வெற்றிலையை வடமொழியில் 'நாகவல்லி' என்று குறிப்பர். பாம்பு போன்ற கொடியின் இலை என்று பொருள்படும். வெற்றிலை பாக்கு போடும் பழக்கம், இலங்கை, பர்மா, மலேசியா, இந்து - சீனா சயாம், ஆப்கானிஸ்தானம், ஜாவா, சுமத்ரா முதலிய கிழக்கிந்தியத் தீவுகள் ஆகிய பிரதேசங்களில் உள்ள பெரும்பாலோருக்கு உண்டு. தாம்பூலப் பழக்கம் எப்போது, யாரால் முதன் முதலாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது.

விவாக காலத்தில் மணமகள் மணமகனுக்கு வெற்றிலை மடித்துக் கொடுப்பது ஒரு சுபச் சடங்காகும். பிரசவித்த பெண்கள் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்வது அவசியமான ஒன்றாகும். தாம்பூலம் தரிப்பது சந்தோஷத்தின் அறிகுறியாக உள்ளது. உபசாரம் செய்வதில் இதை முக்கியமாகக் கொள்வர். சுமங்கலிகள் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்வது ஜீரண சக்திக்கு மட்டுமல்ல, லட்சுமி களையாகவும் இருக்கும்.

''சின்ன சின்ன வெற்றிலையாம்
செட்டிக் கடை வெற்றிலையாம்
மார்க் கெட்டு வெற்றிலையாம்
மணக்குதடி வாயிலிலே''

- எஸ். குருசாமி

பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1985

223, தெற்கு தங்கசாலை வீதி (முதல் மாடி), சென்னை-600 003. ☎ : 582676

பிக்சட் டிபாசிட் திட்டம்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	5 ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5	19%	20%

தனயோகம் டிபாசிட் திட்டம் - வட்டி வீதம் 20%

குறைந்த அளவு டிபாசிட் ரூ.20,000/- காலம் 5 ஆண்டுகள். மாத வட்டிக்கான செக்குகள் முன் கூட்டியே கொடுக்கப்படும்

சேவிங்ஸ் கணக்குகள் மீது 9.5% வரை வட்டி

உங்கள் டிபாசிட்டுகள் 45 மாதங்களில் 2 மடங்காகிறது 90 மாதங்களில் 4 மடங்காகிறது

காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம்

பிரதி மாதம் ரூ.100/- வீதம் தொடர்ந்து 15 வருடம் செலுத்துவீர்
5-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.6000/-ஐத் திரும்பப் பெறுவீர்
10-ம் ஆண்டு முடிவில் மீண்டும் ரூ.6000/- ஐத் திரும்பப் பெறுவீர்
15-ம் ஆண்டு முடிவில் மிகப் பெருந்தொகையாக ரூ.50,000/- பெறுவீர்

பென்ஷனர் நலத்திட்டம்

முதியோருக்கென்றே அளிக்கப்படும் திட்டம்
சேமிப்பு ரூ.13,000/- வட்டி வீதம் - 19% கால வரம்பு 12 மாதங்கள் மட்டுமே
முன்னதாகவே பெறும் காசோலைகள், விதவைகளும், உடல் ஊனமுற்றோர்களும்
மற்றும் கல்வி, சமய அறக்கட்டளைகளும் சேர்ந்து பயன் பெறலாம்.

ரெக்கரிங் டிபாசிட் திட்டம்

பிரதி மாத டிபாசிட்	ரூ. 25/-ம் அதன் பெருக்கமும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் மாதங்கள் முடிவில் கிடைக்கும் தொகை						
	12	24	36	48	60	72	84
ரூ.25	330	715	1,180	1,800	2,510	3,350	4,370
ரூ.100	1,320	2,860	4,720	7,200	10,050	13,400	17,500

செல்வக்களஞ்சியம் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் குழந்தையைக் குபேரனாகக் காண ஆசையா! இதோ
ரூ.7500/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ.1,20,000/- பெறலாம்
ரூ.9000/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ.1,44,000/- பெறலாம்

கடன் வேண்டுமா? எங்களை அணுகுங்கள், நகைக்கடன் சவரனுக்கு ரூ.2400/- வட்டி விகிதம் ரூ.1.85 கடனுக்கு உச்சவரம்பு இல்லை. தருவதில் தாமதமில்லை. R.D கட்ட வேண்டியதில்லை...

(Friday Weekly Holiday.)

கௌரவ ஆலோசகர்:
P. பாலசுப்ரமணியம், B.Sc
முதன்மை அறங்காவலர்,
கந்த கோட்டம், சென்னை-3

இயக்குநர் குழுத் தலைவர்
R. விவேகாநந்தன், B.Com.

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்: Business Hours: Week Days 8.30 a.m. to 12.30 p.m. & 2.00 p.m. to 6.00 p.m. Sunday 8.30 a.m. to 12 noon.

—— சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டி ——

SURESH

என்ன ஆச்சு தெரியுமா?

இந்தப் பகுதி வாசகிகளுக்காகத் தொடங்கப்பட்டுள்ள புதிய பகுதி. நீங்கள் பார்த்த, கேட்ட, ரசித்த விஷயங்களை எழுதலாம். சுவையான கடிதங்கள் பிரசுரிக்கப்படும். விரும்புபவர்கள் புகைப்படம் அனுப்பினாலும் பிரசுரிக்கப்படும்.

பேசத் தெரியணும் பெண்ணே!

நாங்கள் லக்னோவில் இருக்கிறோம். எங்கள் வீட்டுப் பக்கத்தில் திரு & திருமதி சிங் இரண்டரை வருடமாக இருக்கிறார்கள். திருமதி சிங் சுபாவத்தில் மிகவும் நல்ல மாதிரிதான். ஆனால் பேசத் தெரியாதவள். அதாவது சரியாகப் பேசத் தெரியாதவள். ஒரு நாள் நாங்கள் இருவரும் மாலையில் அவர்கள் வீட்டுக்குச் சென்றோம். சற்று நேரம் குசலம் எல்லாம் விசாரித்தபின் பீங்கான் கப்புகளில் 'சாய்', பீங்கான் தட்டுக்களில் பலகாரங்கள் எல்லாம் எடுத்து வந்தாள் திருமதி சிங். தனக்கும் கணவருக்கும் ஸ்டீல் டம்ளர்களில் கொண்டு வந்தவள்,

''நாங்கள் டம்ளர்களில்தான் குடிப்பது வழக்கம். இந்தக் கோப்பையிலெல்லாம் வருவோரும் போவோரும், எங்கள் மேஸ்திரி, வீடு கட்டும் 'லேபர்'கள் எல்லாரும் குடிக்கிறார்கள். எவனுக்கு என்ன வியாதியிருக்கோ? பல் கூட ஒழுங்காகத் தேய்ப்பானோ மாட்டானோ,'' என்று கூறிக் கொண்டே போனாள். அதன்பின் எங்களுக்கு 'சாய்'க் குடிப்பது மிக மிக கடினமாகிப் போனதுடன் திரு. சிங் 'திரு திருசிங்'காக மாறி அசடு வழிந்தார் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. அதனால் பேசும் போது 'தான் யாரிடம் பேசுகிறோம், என்ன பேசுகிறோம்' என்பதைச் சற்று யோசித்துப் பார்த்து விட்டுப் பேசுவது மிகவும் அவசியம்.

– பவதாரிணி

செய்து பாருங்கள்

எங்கள் வீட்டு வாசலில் காம்பௌண்ட் சுவரோரம் இருக்கும் செம்பருத்திச் செடியிலிருந்து, இளம் மொட்டுக்கள் காணாமல் போய்க் கொண்டிருந்தன. ஒரு நாள் நான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, ஒரு வயதான சன்னியாசி, வெளியிலிருந்து கிளைகளை இழுத்து இழுத்து ரொம்பச் சின்னச் சின்ன இளம், பச்சை மொட்டுக்களாகப் பறித்து சேகரித்துக் கொண்டிருந்தார்.

நான், மனதில் கோபம் வந்தாலும், மேலுக்கு மரியாதையுடன், ''ஏனிப்படிச் சிறு சிறு மொட்டுக்களைப் பறிக்கிறீர்கள்? பூஜைக்குக் கூட உதவாதே. இவ்வளவு பெரியவர் நீங்கள் இப்படி மொட்டுக்களைத் திருடலாமா?'' என்றேன்.

அதற்கு அவர், ''அம்மா, நான் இந்த மொட்டுக்களை நல்ல காரியத்துக்காகத்தான் சேகரிக்கிறேன். விவாகமாகி வெகுநாள் குழந்தைப் பேறு கிட்டாத தம்பதியராக இருந்தால், மனைவியின் மாதவிலக்கு ஆன ஐந்தாம் நாள் காலையிலிருந்து, தினம் கணவனும் மனைவியும் காலை எழுந்து பல் துலக்கியவுடன் (காப்பி அருந்துமுன்) தலா ஐந்து ஐந்து மொட்டுக்களை, நன்றாக மென்று தின்று விட்டு மேலே ஒரு வாய்

பால் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு காப்பி சாப்பிடலாம். இப்படி 21 நாட்கள் அல்லது அடுத்த விலக்கு வரும் வரை செய்து வந்தால், அதற்கடுத்த மாதம் கட்டாயம் கருத்தரிப்பாள். இது சர்வ நிச்சயம். எனக்கு ஒரு பெரிய மஹான் கற்றுக் கொடுத்தார். நான் இதுவரை ஆறு தம்பதியருக்குச் சொல்லி பலன் கண்டிருக்கிறேன். இப்பவும் அந்த நல்ல காரியத்துக்காகத் தான் கொண்டு போகிறேன். கோபிக்காதே அம்மா'' என்றார்.

அதன் பிறகு நானும் இரண்டு தம்பதியர்களுக்குச் சொல்லி நல்ல பலன் கண்டேன்.

– லலிதா வைத்யனாதன்

என்ன ஒரு மூளை!

நான் மகாராஷ்டிராவிலுள்ள ஒரு ஊரில் இருக்கிறேன். இங்கு எப்பொழுதும் யாராவது ஒரு சின்ன டயரியை எடுத்துக் கொண்டு டொனேஷனுக்கு வந்து விடுவார்கள். அதில் எப்பொழுதும் எங்கள் பில்டிங்கில் உள்ள இரண்டு பெயரும் அதன் எதிரில் ரூ 5 அல்லது 10 என்று இருக்கும். நானும் சில சமயம் கொடுப்பதுண்டு.

ஒரு நாள் நான் அடுத்த தெருவில் உள்ள என் சிநேகிதியைப் பார்க்கப் போயிருந்தேன். என் சிநேகிதி உள்ள பில்டிங்கில் முதல் நாள் என் வீட்டிற்கு வந்த ஆள் அந்த கீழ் வீட்டில் உள்ள பெயர்ப் பலகையைப் பார்த்து அந்தப் பெயரை தன் டயரியில் எழுதி விட்டு எதிரில் ரூ 5 என்று போட்டான். நான் அவனைக் கவனிப்பதைப் பார்த்து விட்டு ஒரே ஓட்டமாக ஓடி விட்டான். அப்பொழுதுதான் எனக்கு அவன் டயரியில் எங்கள் வீட்டின் கீழ் உள்ளவர்களின் பெயர்கள் இருந்ததன் மர்மம் புரிந்தது. பிறகு எங்கள் பிளாட்டில் விசாரித்த போது யாருமே அவனுக்குப் பணம் கொடுப்பதில்லை என்று தெரிந்தது. எப்படி இருந்தாலும் அவன் 'ஐடியா'வைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை.

– கே. ராதா

இதுவும் பிரச்னைதான்!

நான் இதுவரை படித்த எல்லா புத்தகங்களிலும் ரிடையர் ஆன ஆண்கள் மனநிலை எப்படி இருக்கும், அவர்கள் நடவடிக்கைகள் எப்படி மாறும் என்று எழுதுகிறார்களே தவிர கணவர் ரிடையர் ஆனவுடன் மனைவியின் பிரச்னை என்ன, அதை அவள் எப்படிச் சமாளிக்கிறாள் என்பதை யாருமே யோசிப்பது இல்லை.

சினிமா, டிராமாவில் காண்பிப்பது போல் கணவர் ரிடையர் ஆனவுடன் அடுத்த வேளை சாப்பாட்டுக்கே கவலைப்படும் படி இல்லை. இப்போது பி.எஃப்., கிராஜுவிட்டி என்று எல்லாப் பணமும் வந்து விடுகிறது. ஆனாலும் நம்முடைய கடைசி காலம் வரை சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு, ஏதாவது வியாதி வந்தால் என்று பணத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. கணவர் ரிடையரான பிறகு பெண்ணுக்குக் கல்யாணம், பிள்ளை படிப்பு என்று இருந்தால் அதையெல்லாம் வேறு சமாளிக்க வேண்டும்.

சில கணவர்கள் சம்பாதிக்கும் போது எப்படி ஆபீஸ் போய் வருவதைத் தவிர மற்ற பொறுப்புகளையெல்லாம் மனைவியிடம் விட்டு விட்டு இருந்தார்களோ அதே மாதிரி ரிடையர் ஆன பிறகும் இருக்கிறார்கள். எவ்வளவுதான் பென்ஷன் வந்தாலும் விலைவாசி விற்கிற விலையில் போதவில்லை.

மேலும் கடைசி பெண் கல்யாணத்திற்கு இருந்தால் அவளைக் கொஞ்சம் நல்ல இடமாக பார்த்துக் கொடுத்தால் உடனே பெரிய பெண் தனக்கு ஏதோ குறைத்துச் செய்தது போல் வருத்தப்



குழந்தைக்கு ஆகாரம் நீங்கள் உண்பதுதான்.

நீங்கள் என்ன உண்ணுகிறீர்கள்?

புதிய காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க் தாய்மை யடையும் பருவத்தில் உணவின் குறை நிரப்ப விஞ்ஞான ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்டது.

தாய்மையடையும் பருவத்தில், குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் போதுமான ஊட்டச்சத்தை வழங்கும் உங்கள் உடலுக்கு... உணவின் குறை நிரப்பும் காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க் தேவை.



நித்தம் இரண்டு கப் காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க், காம்ப்ளானின் எல்லா நற் பயன்களையும், அதோடு இந்த கூடுதல் ஊட்டச் சத்துக்களையும் உங்களுக்கு வழங்கிடும்.

கூடுதல் ஃபாலிக் ஆஸிடு

கூடுதல் பால் புரதம் (22.2 கிராம்)

கூடுதல் வைட்டமின்கள் A, B_6, C

கூடுதல் இரும்புச்சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மங்கனீஷியம்.

இது உங்களுக்கும், சிசுவின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது.

நித்தம் பருகுங்கள்

புதிய காம்ப்ளான்®

விட்டாமில்க்®

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL/92/401 c TM

படுவாள். உடனே அவளுடைய பிள்ளை பூணூலுக்கு நிறைய சீர் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பாள்.

மற்ற உறவுக்காரர்களும், அதே மாதிரி அவளுக்கென்ன, ரிடையர் ஆன பணம் லட்ச லட்சமாக வந்திருக்குமே கொஞ்சம் கூடக் குறைய செய்தால் என்ன என்பார்கள். ஆனால் கணவருக்கோ இதைப் பற்றி எல்லாம் கவலை இல்லை. அவர் ஆபீஸில் எப்பவோ நடந்த விஷயங்களைப் பற்றி எல்லாம் சொல்லிக் கொண்டு அரட்டை அடித்துக் கொண்டு இருப்பார். மேலும் கணவர் ரிடையர் ஆகும் போது மனைவிக்கும் கிட்டத்தட்ட வயது 50, 52 ஆகி விடுகிறது. அவளுக்கும் உடல் உபாதைகள் ஆரம்பித்து விடுகின்றன. சிலருடைய அதிர்ஷ்டம் அவள் மாமியார் வேறு உயிரோடு இருப்பாள். அப்பொழுதும் அந்தக் கிழவி தன் பிள்ளை பெண்டாட்டி பேச்சைக் கேட்கிறான் என்று குறைசொல்லிக் கொண்டு இருப்பாள்.

வேலைக்குப் போகும் பெண்களைப் பற்றி பிரச்னை இல்லை. ஆனால் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு போகும் போது எத்தனை பிரச்னையோ, தொந்திரவோ அதே போல் கணவர் ரிடையர் ஆவதும் ஒரு பிரச்னைதான். அதைச் சமாளிப்பதில்தான் நம்முடைய சாமர்த்தியமே இருக்கிறது.

முதலாவது ரிடையர் ஆகி பணம் வந்த பிறகு நம்முடைய ரொம்ப நாள் ஆசையெல்லாம் தீர்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யக் கூடாது. நம்முடைய வரவு எவ்வளவு, செலவு இவ்வளவு என்று பட்ஜெட் போட்டு செலவு செய்ய வேண்டும். அதற்காக ரொம்ப சிக்கனம் பார்க்கக் கூடாது. உதாரணமாக நம்முடைய வைரத் தோடு ஆசையை தீர்த்துக் கொள்வதை விட அந்த இருபதாயிரம் பணத்தை பாங்கில் போட்டு அதில் வரும் வட்டியைக் கணவன், மனைவி இருவரின் செலவுக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்புறமும் அதே மாதிரி கணவருடைய பிறந்த நாள் (60வது) பெரியதாக எல்லோரையும் கூப்பிட்டு தாம் தூம் என்று செலவு செய்யாமல், நம்மால் முடிந்த அளவு அன்றைய தினம் ஏதாவது அனாதை ஆசிரமத்துக்குக் கொஞ்சம் பணம் கொடுக்கலாம். இதனால் நமக்கும் நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஏதோ தர்மம் செய்தோம் என்ற திருப்தியும் அதே சமயம் அலைச்சல், மற்றவர்கள் அதிருப்தி, ஏச்சு பேச்சுக்கள் இவற்றிலிருந்து தப்பி விடலாம்.

ஆகையால் சகோதரிகளே, நமக்கு எப்பொழுதும் டென்ஷன் தான், சமாளிப்புதான், பிரச்னைகள்தான். அதிலிருந்து மீண்டு வருவதில்தான் நம்முடைய பெருமையும், பொறுமையும் இருக்கிறது.

- திருமதி ஐயர்



கும்பகோணத்தைச் சார்ந்த சியாமளா சிவராமன் நல்ல குரல்வளம் மிக்கவர். சிறந்த பாடகி. சமீபத்தில் திருப்பதி தேவஸ்தானம் தமிழ்நாட்டைச் சார்ந்த பல வைணவ திருத்தலங்களில் ஸ்ரீ பெரியவாச்சான் பிள்ளை உற்சவம் கொண்டாடியது. உப்பிலியப்பன் ஸந்நிதியில் நடந்த இந்த விழாவில் சியாமளா சிவராமன் ஆழ்வார் பாடல்களைப் பாடினார்.


GARNIER
PARIS
LABORATOIRES
''என் கேசத்தை
உண்மையிலே மிருதுவாக்
நான் உபயோகிப்பது மிகவு
மென்மையான ஒன்றையே'
உல்த்ரா டு கண்டிஷனிங் ஷேம்ப்பூ தாவரங்களி
இயற்கை சாற்றிலே தயாரிக்கப்பட்டது.
லெபோரட்டாயர்ல் கார்னியர் பாரிஸ், பிரெஞ்சு
நாட்டின் நம்பர் 1 கேசப்பராமரிப்பு
கம்பெனியாக விளங்கும் நிறுவனத்தினால்
படைக்கப்பட்டு உத்திரவாதம் பெற்ற உல்த்ரா
டு-வின் மென்மையான ஃபார்முலாவில் கீழ்
குறிப்பிட்டவை அடங்கியுள்ளன.
வறண்ட கூந்தலுக்கு வீட்ஜெர்ம்
எண்ணெய்
வைட்டமின்கள் பி & ஈ செறிந்த இ
உலர்ந்த கேசத்தை மிருதுவாக்கி,
பளபளக்கச் செய்து நன்கு படியும்
தன்மையை அளிக்கிறது.
சாதாரண கூந்தலுக்கு லைம்
ப்ளாஸம்
மருத்துவ மற்றும் அழகு சாதனங்க
தயாரிப்பில் உபயோகமாகும் லை
ப்ளாஸம் மிருதுவாக்கும் ஆக்க
கூறுகளுக்குப் புகழ் பெற்றது.
எண்ணெய் பசையுள்ள
கூந்தலுக்கு ஸேஜ் சாறு
கட்டுப்படுத்தும் ஆக்கக்கூறுகளின்
வளத்தினைக் கொண்ட இது
எண்ணெய் பசையுள்ள கூந்தலை
திறம்பட சுத்தம் செய்து, இலேசாக
முழுமையை அளிக்கிறது.
Ultra DOUX
Ultra DOUX
LABORATOIRES GARNIER



ஸ்ரீ சூரிய வழிபாடு

சூரிய நாராயண பூஜை முதல் அனைத்து ஸ்தோத்திரங்களும்.

விலை ரூ. 12.00

மாங்காடு அம்மன் அறுசுவை

ஸ்தல வரலாறு, பாடல்கள், வழிமுறைகள்.

விலை ரூ. 5.00

(இரண்டிற்கும் ஆசிரியர் : அம்மன் சத்தியநாதன், மூன்றும் பதிப்பு - அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 212, ராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 14.)

தெய்வப் பாமாலை

வல்லக்கோட்டை,

புக் ஷெல்ஃப்

பழனி, மருதமலை முதலான ஊர்களில் குடி கொண்ட முருகன் மேல் இயற்றிய பாடல்கள். ஆசிரியர் - நெமிலி எழில் மணி.

விலை ரூ. 15.00



வாஷிங்மெஷின், டி. வி., மிக்ஸி போன்றவற்றைப் பராமரிக்கும், பாதுகாக்கும் முறைகள்

ஆசிரியர் : ஜி. எஸ். எஸ்.

விலை ரூ. 13.00

இந்தியில் பேசுவது எப்படி?

இந்தி பேசும் ஊர்களுக்குப் போகிறவர்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உரையாடல்கள். ஆசிரியர் : என். ஸ்ரீதரன்.

விலை ரூ. 30.00

எடுத்த காரியம் யாவினும் வெற்றி

சுய முன்னேற்றம் பெறத் தேவையான வழிமுறைகளைக் கூறுகிறார் என். சி. ஸ்ரீதரன்.

விலை ரூ. 20.00

இத்தரையில் முத்திரை பதித்தோர்

சத்தியமூர்த்தி, திருப்பூர் குமரன், தேரு எனப் பலரை நினைவுகூர்கிறார் குமரி அனந்தன்.

விலை ரூ. 37.00

(நான்கும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

புதுவை இஸ்லாமியப் புலவர்கள்

ஆசிரியர் : மு. சாயபு மரைக்காயர்

விலை ரூ. 5.00

(பாத்திமா பதிப்பகம், 67, காஜியார் வீதி, காரைக்கால்.

மூவர் தமிழ் மாலை (மாலை - 25)

திருஞானசம்பந்தர், திருவானைக்கா போன்ற ஆறு ஊர்களில் பாடிய பதி கங்கள் பற்றியது. உரை க. வேங்கடேச சர்மா.

விலை ரூ. 6.00

(க. வேங்கடேச சர்மா, 43, 7-வது அவின்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 83.)

தமிழ்க் கவிதைகளில் சந்த அமைப்பு

வண்ணச்சரபம் தண்டபாணி அடிக ளார் பாடல்களை மையமாகக் கொண்ட ஆராய்ச்சி நூல். ஆசிரியர் : மோகன ரங்கன்.

விலை ரூ. 90.00

(வசந்தா பதிப்பகம், 21, தரும ராசா கோயில் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 600 016.)

கம்ப்யூட்டரும் அதன் இயக்கமும்

கம்ப்யூட்டரைப் பற்றித் தெரியாத வர்களுக்கு எளிய முறையில் அறிமுகப் படுத்துகிறார் ஏ. கே. சேஷய்யா.

விலை ரூ. 12.00

சுவரில் நுழைந்த வேர்கள்

விமலா ரமணியின் நாவல்.

விலை ரூ. 18.00

தலா ஒரு தோட்டா

தேவிபாலாவின் நாவல்

விலை ரூ. 26.00

(மூன்றும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 92, கங்கை அம்மன் கோயில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

தியானம் ஞானம் மோனம்

தியானத்தின் பெருமைகளைக் கூறு கிறார் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

விலை ரூ. 12.00

(கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 92, கங்கை யம்மன் கோயில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

மனத் தெளிவைத் தரும் ஆத்மஞானம்

ஆசிரியர் - மயிலைத்தொண்டன்

விலை ரூ. 14.00

(தமிழ்மணி பதிப்பகம், 107, பெரி யார் பாதை, (மேற்கு) சூளைமேடு, சென்னை - 94.)

தேசிய உணர்வை ஊட்டிய பாரதியார்

பாரதியாரின் வாழ்க்கை, அவர் நட்பு பாராட்டிய தேசாபிமானிகள், அவருடைய

எங்கள் பள்ளியின் தோட்டத்தில், ஓர் ஓரத்தில் உரக் குழி வெட்டியுள் ளோம். மதியம் குழந்தைகள் சாப்பிட்ட பின் ஏற்படும் மிச்சம், வகுப்பறைகளில் ஏற்படும் குப்பைகள் எல்லாவற்றையும் அதில் கொட்டுகிறோம். ஒரு வருடத் திற்கு இப்படிச் செய்கிறோம். கோடை விடுமுறையில் மண் போட்டு மூடி விடுகி றோம். பள்ளி திறந்தபின், குழியைத் திறந்து மக்கியுள்ளதைத் தோட்டத்தில் உள்ள செடிகளுக்கு உரமாக இடுகி றோம். குப்பைகளை ரோட்டில் கொட்ட வேண்டியதுமில்லை; செடிகளுக்கென்று தனியாக உரம் வாங்க வேண்டியது மில்லை. குழந்தைகளும் நல்ல பழக்கம் பழகுகிறார்கள். தினம் குப்பைகளைக் கொட்டியபின் சிறிது மணலை எடுத்துப் போட்டு விடுவதால் ஈக்கள், கொசுக்கள் தோன்றவும் வாய்ப்பில்லை; துர்நாற்ற மும் அடிக்காது.

– தேன்மொழி

T. S. S. NIDHI LTD

ESTD 1973

THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED

Regd. Office: 230, R. K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. Phone: 77503.

THIRUVANMIYUR BRANCH : 112, Thiruvalluvar Salai, Kamraj Nagar, Madras 600 041.

DEPOSIT SCHEMES

FIXED DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

Period (months)	Rate of interest P.A.	CASH INCENTIVE
6	15 %	not applicable
12	17 %	1/2 %
24	18 %	1 %
36	19 %	1 1/2 %
60	20 %	2 %

KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME
(Re-Investment Plan)

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

DEPOSIT AMOUNT RS.	PERIOD (Months)	MATURITY VALUE RS.	CASH INCENTIVE
1000	12	1180	1/2 %
1000	24	1425	1 %
1000	36	1760	1 %
1000	45	2025	1 1/2 %
1000	67	3025	2 %

HIGHLIGHTS:

* Recognised as a **NIDHI COMPANY** by Central Government of India.
* **Company is in 20th year of Service.**
* Monthly interest warrants for the financial year would be despatched in advance at the beginning of the year for fixed deposits.
* No tax deduction at source if the fixed deposit holders submits 15 H in case. For any financial year interest exceeds Rs. 2500/-.
* Loan facility upto 75 % on Fixed Deposit and 85 % on Recurring Deposit paid-up amount.
* Pre-mature repayment facility as per terms and conditions
* Your Deposit amount is advanced against Gold Jewels and immovable properties of Madras city limits.
* Transaction with members only.
  (Rupees Two only for Membership.)

JEWEL LOAN

Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs. 255/- per gram i.e. Rs. 2040/- per sovereign (8 gm).

Recurring Deposit not required.

SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME 19 % p.a.

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS.)

Minimum Deposit Rs. 10000/- **Period - 12 months.**

RECURRING DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 10/- and in Multiples of Rs. 10/-)

MONTHLY DEPOSIT	100	100	100	100	100	100
PERIOD (Months)	12	24	36	48	60	72
MATURITY VALUE	1310	2850	4650	6710	9050	11,580

SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9%

	BUSINESS HOURS		WEEKLY HOLIDAY
	WEEK DAYS	SUNDAYS	
HEAD OFFICE Mylapore	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	FRIDAY
BRANCH OFFICE Thiruvanmiyur	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	TUESDAY

M. B. PANDURANGAM
President

P. S. SAMBASIVAM
Secretary

நாட்டுப் பற்று மிக்க கவிதைகள் இவற்றைக் கூறுகிறார் மயிலைத் தொண்டன்.

விலை ரூ. 15.00

(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாபநகர், சூளைமேடு, சென்னை - 94.)

ஸ்ரீ சூரிய புராண வைபவம்

திவ்ய புராணம், திருக்கோவில்கள், மகிமை ஆகியவற்றைக் கூறுகிறார் நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

விலை ரூ. 20.00

ஸ்ரீ ராமபக்த ஹனுமான்

ஆஞ்சநேயரின் வரலாறும் மகிமையும் - ஆசிரியர் : நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - மகேஸ்வரி பிரசுரம், 45, மந்தவெளி லேன், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

பாரதரத்னா ராஜீவ்காந்தி

ஆசிரியர் - ஆதிரையார், கு. சண்முக சுந்தரம்.

விலை ரூ. 10.00

கந்தபுராணக் கதைகள்

தொகுப்பு - எஸ். தமயந்தி

விலை ரூ. 11.00

சிறுவர்களுக்கான நீதிக் கதைகள்

விலை ரூ. 10.00

புகழ்பெற்ற பழமொழிகள்

ஆசிரியர் : தமிழ்நாதன்.

விலை ரூ. 23.00

(நான்கும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துக்கிருஷ்ணன் தெரு, த. பெ. எண் : 6124, தி. நகர், சென்னை - 17.)



எப்பேர்ப்பட்ட சூழ்நிலை வந்தாலும்...

கணவன் நல்ல பேங்க் வேலையில் இருந்தார். திடீரென உடல்நலம் குன்றி வேலையையே விட வேண்டிய நிலை. படிக்கும் குழந்தைகள். அதுவரை வெளியுலகம் அதிகம் அறியாத சுந்தரா சடகோபன் கொஞ்சமும் கலங்காமல் குடும்பப் பொறுப்பைத் தம் கையில் எடுத்துக் கொண்டு விட்டார்.

சுந்தரா தனக்குத் தெரிந்த சமையற் கலையையே தொழிலாக ஏற்று அதில் வெற்றியும் பெற்று விட்டார். புளியோதரை தங்கள் குடும்பம் வரைக்கும் செய்து பாராட்டு பெற்றுக் கொண்டிருந்தவர், அதைப் 'புளியோதரைப் பொடி' என மார்க்கெட் பண்ண ஆரம்பித்தார். அவ்வளவுதான். இப்போது சென்னை நங்கநல்லூர் 'புளியோதரை மாமி'யை அறியாதவர்களே இல்லை. 32 அடி பெரிய ஆஞ்சநேயர் கோவிலருகே இந்தப் பொடி பாக்கெட் வருமா எனப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார்களாம்!

இதோடு நிற்காமல் சாம்பார், ரசம், காஞ்சிபுரம் இட்லி என எல்லாவற்றிற்கும் பொடிகள் செய்து தன் வியாபாரத்தை விருத்தி செய்திருக்கிறார் இவர். பகலில் தனக்குத் தெரிந்த பாட்டு, நாலாயிரத் திவ்யப் பிரபந்தங்கள் வகுப்புக்கள் நடத்துகிறார். மாலையில் கணவன், மகன் உதவி செய்ய இவைப் பொடிகளைத் தயார் செய்கிறார்.

குடும்பத்தில் எப்பேர்ப்பட்ட சூழ்நிலை வந்தாலும், அதையும் தன் வெற்றிக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு சுந்தரா மாமி நல்ல உதாரணம்!



வரலாறு காணாத வாக்களிப்பு!

அழுக்கும், பிசுபிசுப்பும் கூட்டணி அமைத்து, இல்லத்தரசிகளின் தலைவலியாகத் திகழ்ந்த போது, மற்ற துலக்கும் பவுடர்கள், தங்கள் வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்ற அவதிப் பட்ட நேரத்தில், தோன்றியது நம்பிக்கை நட்சத்திரமான சபீனா! இன்று பளபளப்பின் பாதுகாவலனாக சபீனா வெற்றி ஊர்வலம் வருகிறது. ஆம்! தென்னகத்தில் 100க்கு 99 இல்லத்தரசிகளின் வாக்கு சபீனாவுக்கே.



QUALITY & ECONOMY 30 YEARS

Sabena

ஓர் பளபளக்கும் உதாரணம்.

சொல்வதைச் செய்யும் செய்வதைச் சொல்லும்!

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழில்...

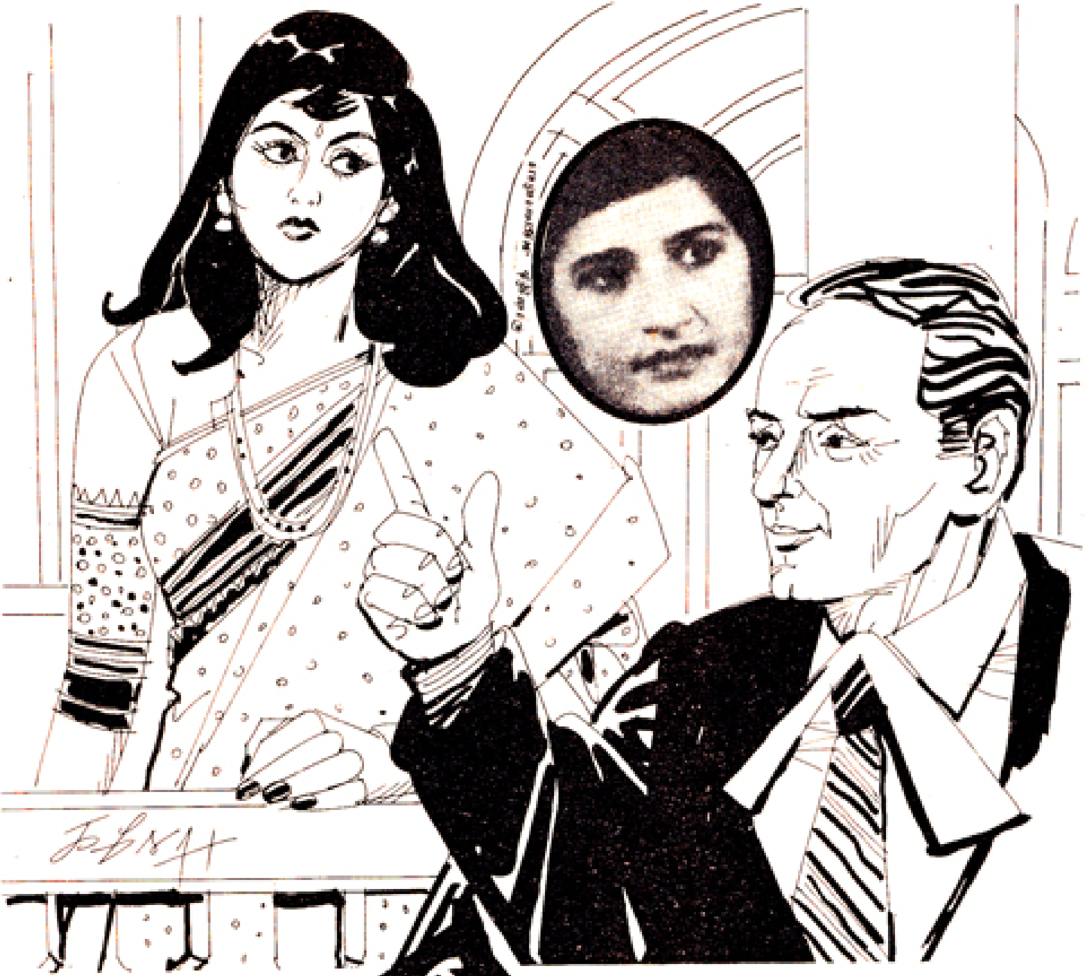
பட்டுப் புடவைகள் பரிசு!

வாசகிகளுக்குச்
சுவையான
போட்டி

மஞ்சுளா ரமேஷ்
எழுதும்

ஓடி வந்தேன்..!

குறுநாவல்



போதுமப்பா கல்யாண வாழ்க்கை

லண்டனையே திடுக்கிடச் செய்த ஒரு இந்தியப் பெண்ணின் சோகக் கதை

கிரஞ்சித்தும் (குஜராத்தி) தீபக் அலுவாலியாவும் (பஞ்சாபி) 1979-ல் லண்டனில் ஒருவரையொருவர் சந்தித்து, விரும்பித் திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். ஆனால் கல்யாணம் ஆன முதல் தினத்தன்றே தீபக் தன் மனைவியை அடிப்பதும், அவள் மேல் அவதூறுகளைச் சாட்டுவதும் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தான். சுமார் பத்து வருடங்கள் வரை கணவன் மனைவிக்குள் எப்போதும் சண்டை சச்சரவுகள்

நிகழ்ந்தவண்ணமேயிருந்தன. மனைவியை வீட்டை விட்டு வெளியே போகக் கூடாது, அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் பேசக் கூடாது போன்ற விதிகளை அவன் போட்டிருந்தான். சமயத்தில் தனது சிறிய இரு குழந்தைகளையும் கூட அவன் அடிப்பதுண்டு. இதைத் தவிர பெண் வீட்டாரிடமிருந்து அடிக்கடி நகைகளையும், பணமும் வாங்கி வரும்படி வற்புறுத்தினான். இவ்வாறு அவள் அனுபவித்த துன்பங்கள் பல.

1989-ம் வருடம் மே ஏழாம் தேதி இரவு தீபக் தனது மனைவியை உடனே தனக்கு 200 வேண்டுமென்று மிரட்டினான். கிரண் தன்னிடம் பணம் ஏதும் இல்லை என மன்றாடினாள். இதனால் கோபமடைந்த தீபக் ஒரு இரும்புக் கம்பியை அடுப்பில் காய்ச்சி அவள் உடல் முழுவதும் காயப்படுத்தினான். வலியைப் பொறுத்துக் கொண்டு கிரண் தன் கணவனுக்கு எப்படியும் ஒரு நல்ல பாடம் கற்பிக்க வேண்டும் என்ற உறுதியுடன், அன்று இரவு அவன் உறங்குகையில், அவன் படுக்கையில் பெட்ரோலை ஊற்றி ஒரு தீக்குச்சியைப் பற்ற வைத்து அவன் மீது விட்டெறிந்தாள். தீபக் பலத்த தீப்புண்களுடன் மறுநாள் ஆஸ்பத்திரியில் உயிர்துறந்தான்.

போலீஸ் விசாரணைக்குப் பிறகு கோர்ட்டில் கிரண் மீது தன் கணவனைக் கொன்றதற்காக வழக்குத் தொடரப்பட்டது. இதன் விளைவாக அவளுக்கு ஆயுள் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. கோர்ட்டாரின் இந்தத் தீர்ப்பை எதிர்த்து, லண்டனிலுள்ள இந்திய மாதர்கள் சங்கம் ''கிரண் செய்த குற்றம் தன் கணவன் தன்னைக் கொடுமைப்படுத்தியதாலும், தன்னையும் தனது இரு குழந்தைகளையும் அவனிடமிருந்து விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரே நல்ல எண்ணத்தினால்தான்'' என்று மாற்று அப்பீல் செய்தனர்.

கிரண் சார்பில் சில இந்திய வக்கீல்கள் தீவிரமாக வாதாடினர். இந்த அப்பீலை மறுபடியும் பரிசீலித்த பிரதம நீதிபதி அவளுக்கு முன் அளிக்கப்பட்ட ஆயுள் தண்டனையை மூன்று வருட காலம் கடுங்காவலாக மாற்றினார். இந்த மூன்று வருட காலம் வழக்கு நடந்து கொண்டிருக்கும் போதே, அவள் சிறையில் இருந்து அனுபவித்து விட்டாள். ஆதலின் அவள் ஒரு சுதந்திரப் பெண்ணாக சிறையிலிருந்து வெளியேறினாள்.

தற்சமயம் கிரண் தனது வாழ்க்கையை நன்கு சீராக அமைத்துக் கொண்டு, ஒரு உத்தியோகம் வகித்து (சிறையில் இருக்கும் போதே அவள் டைப்ரைட்டிங், கம்ப்யூட்டர் இவைகளில் பயிற்சி பெற்று விட்டாள்) தனது இரு குழந்தைகளையும் முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதில் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளாள். ''இங்குள்ள இந்தியப் பெண்கள் எனக்காக நடத்திய போராட்டங்களுக்கும், என்னை விடுவிக்க எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகளுக்கும் நான் என்றும் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்'' என கிரண் மிக உருக்கமாகப் பத்திரிகை நிருபர்களிடம் தெரிவித்தாள். ''மறுமணம் செய்து கொள்வீர்களா?'' என வினவியதற்கு, ''நான் ஏற்கெனவே பல கஷ்டங்களை அனுபவித்து மனம் நொந்து இருக்கிறேன். எனவே மறுமணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணம் எனக்கு அறவே இல்லை. எனது குழந்தைகளை நன்கு பராமரிப்பதே எனது முக்கிய நோக்கம்'' என்றார் கிரண்.

ஆதாரம் :
''இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்''
தகவல் : சிங்காரி கிருஷ்ணன்.



சேமியா பாயசம் செய்யும் போது சேமியா வெந்து ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்க்க சேமியா வெந்ததும் சர்க்கரை, பால் சேர்ப்பதற்கு முன் ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த தண்ணீரைச் சேர்க்க வேண்டும். குழைந்திருந்தாலும் தனித்தனியாகப் பிரிந்துவிடும்.

- கீதா

சில குழந்தைகள் மற்றவர்களை விடத் துறுதுறுவென இருப்பது ஏன்?

துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் குழந்தைக்குச் 'சரியான' கலோரிகள் தேவை. புரோட்டீன்களும், கார்போஹைட்ரேட்ஸும், கொழுப்புச் சத்தும் சரியான சமச்சீர் விகிதத்தில் கலந்திருந்தால் தான் இந்தக் கலோரிகள் கிடைக்கும்.

இந்தச் 'சரியான' கலோரிகள் கிடைக்க வேண்டுமானால் அதற்குச் சிறந்த வழி ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் சொல்லுவார். உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனபிறகு பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு வேளையும், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவை உங்கள் குழந்தைக்குத் தர வேண்டும்.

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு இது முடிவதில்லை. வழக்கமான உணவு வகைகள் சரிப்பட்டு வருவதில்லை.

பிறகு என்னதான் வழி?

செரிலாக், ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த, உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் பழக்கமான பாலின் எல்லா நற்பயன்களும் அடங்கிய திட உணவு. வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் மிகச் சிறந்த பால் புரோட்டீன்கள் இதில் உள்ளன. மேலும், கொழுப்புச் சத்துக்கள், கார்போஹைடிரேட்ஸ், இரும்புச்சத்து, கால்ஷியம் ஆகிய சத்துக்கள் சரியான அளவில் கலந்த உணவு செரிலாக். வைட்டமின்கள் A, D, E, B-காம்ப்ளெக்ஸ், மற்றும் C இதற்குப் பலம் சேர்க்கின்றன.

இன்னுமொரு சிறப்பு, செரிலாக் இப்போது நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான புதிய Z-அலன் என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்படுகின்றன. செரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது, மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் செரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் 'சரியான' அளவு கலோரிகள் உள்ளன. ஏனென்றால், இதில் பாலின் நற்பயன்கள் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவு செரிலாக்.





உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்.

இலவசம்: செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்.

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் சிறந்தது. குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் தாய்ப்பாலுடன் கூடவே தானிய உணவு வகைகளைக் கொடுங்கள்.

இப்படியாக தீபாவளி



எங்கள் வீட்டுத் தீபாவளிக்கு நிறைய சிறப்புக்கள் உண்டு. அவற்றில் ஒன்று நான் செய்யும் இருபது வகை ஸ்வீட்டுக்கள். மூன்று ஸ்வீட்டுக்கள் பண்ணி விட்டு ஏழு ஏழு கலர்கள் போட்டு விடுவீர்களா என்று காது வழிச் சேதி கேட்ட நண்பர்கள் விசாரிப்பதுண்டு.

என் பெண்ணுக்கு மகா நீலிப் பண்டாரங்கள் நண்பர்களாக உண்டு. அடுத்த தீபாவளிக்கு அழைப்பு உண்டா என்று இந்த வருடமே கையடித்துச் சத்தியம் வாங்கிக் கொள்வார்கள். இந்த அழகில் அவர்களெல்லாம் டாக்டராகப் போகிறவர்கள்.

மாதிரிக்கு ஒரு உரையாடல்-

'தீ பா வ ளி க் கு எப்போ கூப்பிடப் போகிறாய்?'

'நான் உன்னைக் கூப்பிடப் போவதில்லை'

'இப்பப் பார், நீ என்ன நான் கூப்பிட்டா என் வீட்டுக்கு வரப் போகிறாய்? அதே போல நானும் நீ கூப்பிட வேண்டும் என்று பார்க்கப் போவதில்லை. சும்மா வந்தா போயிற்று. தீபாவளிக்கு சவ் அல்லது தீபாவளி. எப்ப வரணும் நான்?'

'எப்பவும் வர வேணாம். எங்க வீட்டில் இந்த முறை அம்மாவுக்கு லீவே இல்லை. அப்பாவுக்குப் பல்வலி. பரீட்சை வேறு'

'போச்சே! அதெல்லாம் பார்க்கக் கூடாது நான். நவராத்திரிக்கே

கொண்டாடினேன்!

‘ஜெமினி’



வந்திருக்க வேண்டியவன். முடியாமல் போயிற்று. நீயாவது ஸ்பெஷல்களை 'இந்தா ஸ்ரீதர்' என்று கொண்டு வந்தாயா? இப்ப தீபாவளிக்கு நான் வந்தே ஆக வேண்டும். ஆன்ட்டி எப்படியாவது கடைசி நிமிடத்தில் எல்லாம் செய்து விடுவார்.'

'நவராத்திரி ஸ்பெஷல் என்ன கொண்டு வர முடியும் உனக்கு. மெஹந்தி பாக்கெட்தான் இருக்கு. வா வந்து தவறாம வாங்கிக்க.'

என் பெண் தன் கிளாஸ்மேட் ஸ்ரீதருடன் செய்த தகராறு இது.

'ஏன் இப்படிச் சண்டை போடுகிறாய்?' என்று நான் கோபித்ததற்கு 'இல்லம்மா; உனக்குத் தெரியாது. நாம கஷ்டப்பட்டு ஸ்பெஷல் எல்லாம் பண்ணிப் போட்டால் அதுகள் என்ன சொல்கிறதுகள் தெரியுமோ? சாந்தினி வீட்டில் 'இல் ட்ரீட்டா' இன்னைக்கு என்கிறதுகள். எதுக்குப் பாடுபட்டு சாமான் வாங்கி நீ வெஜிடபிள் புலாவும் அக்கார வடிசிலும், தயிர் வடையும், ஸ்டஃப்டு கோப்தாவும் சாட்டுமாய் பண்ணிக் கொடுக்கிறாய் இதுகள் வரும் போதெல்லாம்? பிரிகேட் ரோட் அரை விருட்டு காண்டில் லைட் ரெஸ்டாரண்டில் நான் வெஜ்ஜூம் சைனீஸ் டிஷஸுமாய் தின்கிறதுகள்' என்றாள்.

பெரியவர்களிடம் படு பொலைட் அந்த இளம் புயல்கள். ஒரு மூஞ்சியைப் பார்த்தாலும் துளி கொழுப்பு தெரியாது. வாலெல்லாம் வெளியில்தான் போல.

இன்றும் குடும்ப நண்பர்கள் மராட்டியர்கள் கன்னடியர்கள் அப்ரூவல் வாங்கினேன். (குடும்ப உறுப்பினர்களிடம்) பல அடிதடி இருந்தலுக்குப் பின் கீழ்க் கண்டவை அப்ரூவ் ஆகின.

1. மைசூர்பாகு, 2. கோதுமை அல்வா, 3. லட்டு, 4. திரட்டுப்பால், 5. பாதுஷா, 6. தேங்காய்பர்பி, 7. காரட் அல்வா, 8. ரவா லட்டு, 9. திரட்டுப்பால், 10. பூரணம் வைத்த மக்மல் பூரி, 11. பட்டன் மிக்ஸர், 12. பச்சை சாக்லேட், 13. இரு கலர் கேக், 14. பாதாம் அல்வா, 15. மாலா, 16. பாலைத்தி, 17. ஜாங்கிரி.

18. 7 cup cake ஸ்வீட் சிப்ஸ்

19. ஜாமூன்

20. ஷிங் தானே கே பேடா

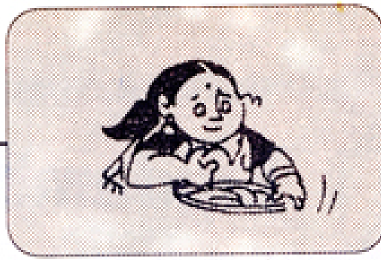
பத்தொன்பது வந்தது. மீதி ஒன்றுக்கு தீபாவளி மருந்தை கணக்குச் சொன்னேன். என் கணவர் மனோகரம் என்றார். நான் மெட்ராஸ் கிராண்ட் ஸ்வீட்ஸிலிருந்து வர வழைத்துச் சாப்பிடுங்கள் என்றேன். பாட்டி தாத்தாவுக்கு 'உக்காரை' பண்ணு என்றது பெண். இருபது வருடத்துக்கு முன் ஒரு தீபாவளியில் சாப்பிட்ட தேங்காய் எண்ணெய் வாசனை உக்காரையை இன்று நினைத்தாலும் குமட்டும் எனக்கு. அத னால் பதிலே சொல்லவில்லை.

இந்த முறை தீபாவளி சனிக்கிழமை இரவும் ஞாயிறு காலையும். முன்னால் ஐந்து நாளும் வேலை நாள். ஆபீஸ் விட்டு வீடு வந்து என்ன செய்ய முடியும்? அத னால் 25ம் தேதி தீபாவளிக்கு 17, 18 தேதிகளில் (முதல் வார இறுதியிலேயே) ஸ்வீட்ஸ் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டேன். முதல் நாள் ஸ்கோர் ஆறு. (ஒரு வாரம் பண்ணிய ஸ்வீட்களை பீரோவில் பூட்டி வைத்துக் காப்பாற்றியதைச் சொல்ல வேண்டும்.)

மைதா, பால் பவுடர், இரண்டு பங்கு சர்க்கரை, பச்சைக் கலர் - சேர்த்து கேக் கிளறிக் கொட்டினேன். அதே அளவு மைதாவும் டிரிங்கிங் சாக்லேட் பவுடரும் பால் பவுடரும் மூன்று ஸ்பூன் ப்ருவும், முற்றிய சர்க்கரை பாகில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிக் கிளறிக் கொண்டிருக்கும்போதே என் பெண்வரி வந்து நின்று, 'இதை ஏன் பச்சை கேக் மேலேயே கொட்டுகிறாய்? ரெண்டு கலர் வேண்டாம். தனி சாக்லேட் வேணும். போன தீபாவளிக்கு அதுதான் எல்லோருக்கும் பிடித்தது' என்றாள்.

'ரெண்டு கலர் கேக்தானே உன் பர்த்டேக்கு பண்ணினேன்? எல்லாரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்களே' என்றதற்கு 'சே! சே அது ஒண்ணுமில்லே. நம்ம வீட்டுக்கு வந்து ஸ்வீட் நல்லாயில்லன்னு சொல்ல அவங்களுக்கு ஏது தைரியம்?' என்றாள்.

அதென்னவோ வாஸ்தவம்தான். நான் நிறைய ஸ்வீட்ஸ் சாப்பிடுவேன். எல்லோ ருக்கும் கொடுப்பேன். (குடிகாரன் அப் படித்தான் செய்வானாம்) ஸ்வீட் பிடிக்காது என்று என் வீட்டுக்கு வந்தவர் யாராவது சொன்னால் அவர் மீது எனக்கு ஒருவித விரோதமே ஏற்பட்டு விடும். குரோதத் தோடு பார்த்து அடுத்த வார்த்தை பேசாமல் அனுப்பி விடுவேன். பெண் பார்க்க வந்த போது என் கணவர் கேவலம் கேசரியை ஒரு பிடி பிடித்தபோதே எனக்குப் பிடித்து



மொடக்கத்தான் கீரையை பற்றிச் சென்ற இரண்டு இதழ்களில் படித்தவுடன், எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைக் கூறுகிறேன். மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு எனக்குக் கால் முட்டிகளில் வாயுப் பிடிப்பு இருந்து கொண்டு, உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து எழுந்து உடனே நடக்க முடியாமல் இருந்தது. பிறகு இந்த அருமையான மொடக்கத்தான் கீரையின் குணத்தை அறிந்து, பல வகைகளில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள, எனக்கு இரண்டு மாதங்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. பிறகு அந்தத் தொந்தரவு அறவே நீங்கியது. அந்த அளவுக்கு வாயுப் பிடிப்பினை குணமாக்கும் மூலிகை இது. இந்தக் கீரையைத் தோசைக்கு, அடைக்கு அரைக்கும் போதும் போடலாம். இக்கீரையை நீரில் கொதிக்கவிட்டு, அந்த நீரை வடிகட்டி, அதில் மிளகு ரசம் செய்தும் சாப்பிடலாம். இவ்வாறு வாரம் ஒருமுறை சாப்பிட, நல்ல பலனைக் காணலாம்.

– யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

விட்டது. மீதியெல்லாம் விஷயமே இல்லை என்றாகி விட்டது. அவ்வளவு எதற்கு? ஐந்து பேர் உள்ள என் வீட்டுக்கு ஒரு மாத அரிசித் தேவை 20 கிலோ. அவ்வளவே சர்க்கரையும். 'போகிறது, சாக்லேட்டும் பண்ணி விட்டால் ஆயிற்று' என்றேன்.

இந்த வாக்குவாதத்துக்குள் சாக்லேட் கலர் பாகம் இறுகி விட்டது. பச்சை கேக் மேல் அழகாய்ப் பரவ வேண்டியது மத்தியில் மட்டும் பரவி ஓரங்களில் முண்டும் முரடுமானது.

ஓசைப்படாமல் முக்கால் டிக்கட் நழுவி விட்டது. தன்னைத் திட்டுவாள் என்று பயம்.

இந்தத் தீபாவளி ஸ்பெஷல் 'ஷிங் தானே கே படா'. ஏதோ பத்திரிகையி லிருந்து படித்துச் சொன்னாள். நான் அதில் சில காம்ப்ரமைஸ்கள் செய்தேன்.

'கோவா எதற்கு? பால் பவுடர் போடுகிறேன்.'

'பூரா சர்க்கரை விலை ஜாஸ்தி. சர்க் கரைப் பாகே லேசாக வைத்துக் கொண் டால் போகிறது.'

(தேங்காய்ப் பூ தூவ வேண்டாம். அசட்டுப் பிசட்டென்று இருக்கும்.)

கால் கிலோ வேர்க்கடலையை கொதிக்கும் பாலில் ஊறவிட்டு அரை மணி கழித்து தோலை உரித்து மிக்ஸியில் பால் விட்டு அரைத்துக் கொண்டு விழுதை தண்ணீர்ப் பசையின்றி ரெண்டு ஸ்பூன் நெய்யின் துணையில் கிளறிக் கொண் டேன். இந்த ஸ்டேஜில் 'ரெஸிப்பி' பிர காரம் சர்க்கரைப் பொடியையும், கோவா வையும், தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து ஏலக்காய்ப் பொடி தூவி வேர்க்கடலை விழுதை பிஸ்கட்கள் போல குறித்த வில் லைகள் செய்து மத்தியில் பிஸ்தா வைக்க வேண்டும்.

இருக்கிற சர்க்கரைப் பொடியில் ரவா லட்டும் மாலாடும் பிடித்தாகி விட்டிருந் தது. கோவா ஜாமூனுக்கு வேண்டும். அத னால் வேர்க்கடலை விழுதின் தலையில் 1 டம்ளர் சர்க்கரை, ஏலக்காய்ப் பொடி, ஒரு கரண்டி பால் பவுடரைக் கொட்டி அடுப் பில் வைத்துக் கிளறினேன்.

'இதென்னம்மா இப்படி ஹண்டின் டிருக்கு?' (ஹண்டு - ஒட்டு) கண்ணாடித்துப் பைங்கிளி கேட்டது. மேலே நான் எழுதிய தெல்லாம் அவள் பேசுவதின் தமிழாக் கங்கள்தான்.

என் காம்ப்ரமைஸ்கள் பற்றி மூச்சு விடவில்லை. வில்லைகளை உருட்டும் போது உதவினாள். ஹண்ட்டு நீங்க அவள் உள்ளங்கையில் தேய்த்துக் கொண்ட நெய்யைப் பார்த்துப் பதறிப் போயிற்று எனக்கு. ஷிங்தானே கே படா அப்பளத்து உருண்டை கலரில் அசடு வழிந்தது.

(ஹண்டு, அசடு எல்லாமே ஆரம்பத் தில்தான். நிஜமாகவே பிரமாதமாய் டிரை ஆகி அழகாகவே வந்து விட்டது பின் னால்)

பூராவும் உருட்டிய பின் மூக்கு உள்ளே போகாத குறையாக பேஸினை நக்கினாள் பெண்.

'இந்த போஸைத்தான் பத்திரிகைக்கு அனுப்ப வேண்டும்' என்றார் என் கணவர்.

'பாட்டி வந்து இப்ப எட்டிப் பார்த் தால் தெரியும் சேதி' என்று பலவீனமாய் எச்சரித்து வைத்தேன். இதற்குள் தைக்கக் கொடுத்த துணிகள் வந்தன. என்னை அப்படியே நட்டாற்றில் விட்டு விட்டு ட்ரெஸ்ஸைப் போட்டுப் பார்த்தது பெண், பழைய ட்ரஸ் மேலேயே. ஃபாஷன் பரேடு களில் நடப்பது போல நடந்து கண்ணாடி இருக்கிற எல்லா மூலைகளிலும் நின்று நின்று பார்த்தது.

'எப்படியிருக்கு' என்றது.

'கௌரிப் பண்டிகை சூடிதார் மாதி ரியே இருக்கு. முதல் நாளும் மறுநாளுமாய் இரண்டையும் போட்டுக் கொண்டால்



ஆம். சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

சரியாக சாப்பிடாமலிருக்கும் குழந்தை தனது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை. இப்பற்றாக்குறை அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கக் கூடும். அவனுக்கு அளிப்பீர் காம்ப்ளான். அவன் இழந்த ஊட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்ய காம்ப்ளான் உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தலைசிறந்த புரதமாகிய பால் புரதம் 20% மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான 22 அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான்.



காம்ப்ளான்®

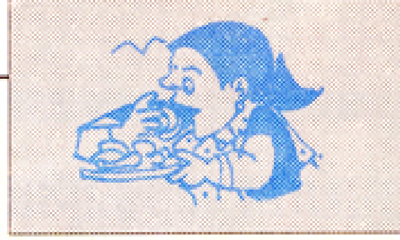
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

GX/27/203 TAM R2

பயத்தமாவு தேன்குழல் :

3 ஆழாக்கு வர அரிசி (ஊற வைக்காதது) 1 ஆழாக்கு உளுத்த மாவு. அரிசியை லேசாக வறுத்துக் கொண்டு, உளுத்தையும் வறுத்துக் கொண்டு (மிஷினில் நைஸாக அரைத்துக் கலந்து, சிறிது எண்ணெயைச் சூடுபடுத்தி மாவில் கொட்டி – உப்பு, சீரகம் சேர்த்துத் தேன் குழல் செய்தால் வெடிக்கவே செய்யாது. இதே போல் பயத்தம்பருப்பு 1 ஆழாக்கு சேர்த்தும் பயத்தம் முறுக்கு செய்யலாம். பயத்த மாவில் செய்தால் நெய்யில் செய்தது போல் இருக்கும்.

– கமலா விஜயராகவன்



ரிபீட் பண்ணின மாதிரியே ஆகும்' என்றேன்.

'நீ ஒருத்தி போதும் என்னை ஸ்ட்ரஸ் பண்ண. ஏம்மா இப்படி 'துஷ்மனி' என் மேலே' என்று குறைப்பட்டது. இரண்டு ட்ரெஸ்ஸையும் வைத்துப் பார்த்து விட்டு 'ஆமாம்' என்று சொல்லிக் கொண்டது. ஒன்று தேன் கலர் மெரூன். இன்னொன்று பிரௌனில் இள மஞ்சள் பூக்கள். தீபாவளி உடை கண்ணைப் பறித்தது நிஜம்தான். வேண்டுமென்றே நான் ஒத்துக் கொள்ள வில்லை. 'இதுதான் என் ஹாப்பியஸ்ட் தீபாவளி' என்றது பெண். ஏனென்றால் மூன்று டிரஸ்ஸாம்.

அது மட்டுமா? என் திருமண நாள் பட்ஜெட் மொத்தத்தையும் (கணவரிடமிருந்துதான்) அவளுடைய பிளைன் சாரிக்கு 'திருப்பி' இருந்தேன். (கட்டுரையைப் படிக்கச் சொல்லிக் கேட்டு விட்டு வலுவாக மறுத்தாள். அவளுடைய பணம் அதில் கலந்திருந்ததாம்) சும்மாவா சொன்னார்கள்? பெண் பிறக்கு முன் பூட்டிக் கொள் (புடவை?) என்று. அந்தப் புடைவைகளுக்கு ரவிக்கை, ஃபால்ஸ், பெட்டிகோட் எல்லாம் வாங்க எங்கள் சொத்தை விற்கும் நிலைமை வந்தது. தவிர்த்து விட்டு தீபாவளி செலவோடு செலவாக 50% செய்து கொண்டிருந்தாள்.

'ஐய ஒரு வெள்ளிக் கொலுசுக்கு வழியில்ல, ஹாப்பியஸ்ட் தீபாவளியாம்' என்று சீண்டினேன். நல்ல சான்ஸ் இது


எவிட்டா
ட்டமின் E கொண்டது
ரும வைட்டமின்
பசை நல்குகிறது • ஊட்டமளிக்கிறது • மென்மை வழங்குகிறது
நீங்கள் பிறந்தது பரிபூரண மேனியுடன்தான். ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையில் எதிர் கொள்ளும் சுற்றுச் சூழ் நிலை பாதிப்பு, சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவற்றால் உரிய காலத்திற்கு முன்பாகவே உங்கள் சருமம் வயது முதிர்ச்சி அடையத் துவங்குகிறது.
வைட்டமின் E அடங்கிய புதிய எவிட்டா சோப்பை நித்தம் உபயோகிப்பீர். அது அவ்வாறு சருமம் வயது முதிர்ச்சி அடைவதைத் தவிர்க்கிறது. வைட்டமின் E உங்கள் சருமத்திற்கு ஈரப்பசையை நல்கியும், ஊட்டமளித்தும், மென்மையை வழங்கியும் சுற்றுச் சூழ்நிலையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எதிர்த்திடும் சக்தியை வளர்க்கிறது.
எவிட்டா. எழில் கொஞ்சும் உலகிற்கு உங்களை அறிமுகம் செய்கிறது. உங்கள் மேனியை இளமையுடனும், பொலிவுடனும், பட்டுபோன்ற மென்மையுடனும் மிளிரச் செய்கிறது.
Godrej
EVita
SOAP WITH VITAMIN-E
FOR SKIN NOURISHMENT

எனக்கு. அப்பா பெண் இருவரையும் மட்டம் தட்ட முடிந்தது.

'வெள்ளிக் கொலுசு வாங்கித் தரச் சொல்லு அப்பாவை' என்று சஜேஷனை தந்தேன் (அப்போதெல்லாம் இரு மாங்கல்யம் வாங்கிய செலவாகிறது இப்ப கொலுசு வாங்க)

'எனக்கு வேண்டாம், நீ வேணுமானா கொலுசு போட்டுக்கோ' என்றது பெண்.

அப்பா முகத்தில் மகிழ்ச்சி (இதற்குத் தான் பெண்களை டாக்டருக்குப் படிக்க வைக்க வேண்டுமென்பது)

'இருக்கிற பழைய கொலுசை ரிப்பேர் பண்ணி போட்டுக்கோ' என்றார்.

இதே ஆக்கிரத்தை மனதில் வைத்து என் அல்வாவைப் பார்த்து 'எப்படி அழுக்குக் கலரில் இதைப் பண்ணினாய்?' என்று இருவருமாய் என்னை நையாண்டி பண்ணினார்கள்.

நிஜமாகவே ஒரு மாதிரி இருந்தது. குலோப்ஜாமூன் பாகில் சிவப்புக் கலர் போட்டு அதை வடித்து அதே வாணலியில் அல்வா செய்ய ஆரம்பித்து கேசரி பவுடர் போட்டுதான் கிளறினேன். அடியில் இருந்த துளி சிவப்பு ஆரஞ்சோடு சேர்ந்து என்ன காரணத்தாலோ விசித்திர கலர் வந்து விட்டிருந்தது. பிரமாதமான அல்வா. கலர் மட்டும் திருஷ்டிப் பரிகாரம்.

இரவெல்லாம் ஆண்கள் திட்டத் திட்ட பால் காய வைத்து திரட்டுப்பால் செய்தது (பகலில் ஆபீஸ்) பனீர் கசப்பாய் காக்க அதைத் தண்ணீரில் கழுவி கசப்பெடுத்தது. இடையிடையே பழி சண்டைகள். தீபாவளியில் திருஷ்டிப் பரிகாரங்களை நாங்களே ஏற்படுத்திக் கொண்டு விடுவோம்.

போன தீபாவளியில் ஃபால்ஸ் தைக்கக் கொடுத்த புடவையை டெய்லர் தொலைத்து விட்டார். கடைசி நிமிடத்தில் பெங்கால் காட்டன் ஸாரி வாங்கி தீபாவளிக்கு உடுத்தினேன். என் கணவருக்குச் சொல்லிக் காட்ட ஒரு மணியான விஷயம் கருவாய்க் கிடைத்தது. இதில் வயிற்றெரிச்சல் என்னவென்றால் புடவையும் தொலைத்து வாங்கியும் கட்டிக் கொள்ளும் தலைவிதி எனக்கு.

கேரட் அல்வாவுக்கு வாங்கி வைத்த 'மில்க் மெய்ட்' தீர்ந்திருந்தது. கேட்டால் 'பாட்டிகிட்டே தின்ன என்ன இருக்கு என்றால் ஒன்றுமேயில்லை என்றாள். அதனால் மெய்ட் தின்றேன்' என்றாள் பெண். சரி இருக்கவே இருக்கிறது பால் பவுடர். அதே போல முந்திரி திராட்சையும் அரை குறை.

இப்படி ஸ்வீட் இருபதும் பண்ணிய பின் நவரத்ன மிக்ஸர் செய்தோம். நல்ல காரசாரமான பெரும்படி காராசேவு, பேட்டப்பு, தேன் குழல் வகையறாவோடு (பாட்டி பிரமாதமாய்ப் பண்ணியிருக்கா அப்பா) நீள மிளகாய் வற்றல், கறி வேப்பிலை முழு பாதாம் முந்திரி ஜெம்ஸ் பிட்டாய்கள், பிரிட்டானியா பிக்கி பிட்ஸ் எல்லாம் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டது. தீபாவளி சுவ் அன்று பஜ்ஜி. (மிளகாய்க் குள் குடைந்து மசாலா வைத்து)

எல்லாம் பண்ணி வந்து போனவர்களுக்கு அரையும் பாதியுமாய் கொடுத்து (முழுசாய் சாப்பிட யாருக்கு வயிறு இருக்கிறது இந்த நாளில்)

மிக்ஸர் டேஸ்ட். பார்க்க நான் புகுந்த போது தாத்தாவுக்கும் பேத்திக்கும் சண்டையான சண்டை மிக்ஸருக்காக. வயது வந்த பெண் இப்படியா வாயாடும்? பெரியவரா வது விடக் கூடாதோ? தீபாவளி கழிந்து ரெண்டே நாளில் அப்பா பெண் இருவரும் டப்பாக்கள் அருகே அமர்ந்து குறை சொல்லிக் கொண்டார்கள்.

'பாதுஷாவை நான் பார்க்கவே யில்லை.'

'நான் எப்போதுமே பார்த்ததில்லை.'

'ஜாங்கிரி பிழிந்தாயா என்ன? தெரியவே தெரியாதே!'

'அம்மா பத்தே பத்து கஷ்டப்பட்டு பிழிந்து பக்கத்து வீட்டு ஆண்ட்டி வேண்டாம் வேண்டாம் என வற்புறுத்தி தின்னச் சொன்னாள்.'

கோள் மூட்டி வயிறெரிந்தாள் பெண்.

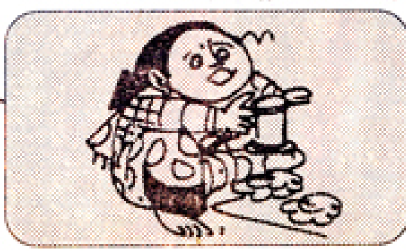
இப்படியாக நான் தீபாவளி முடித்து அடுத்த முறையாவது நிறைய ஸ்வீட் செழிப்பாய் பண்ண வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

கோதுமை தேன்குழல்

தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை மாவு – 1 ஆழாக்கு.
அரிசி மாவு – 2 ஆழாக்கு.
வெண்ணெய் – 1 எலுமிச்சை அளவு.
சீரகம் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
பெருங்காயத் தூள் – 2 சிட்டிகை.
உப்பு – சுவைக்குத் தகுந்தாற்போல.
எண்ணெய் – பொரித்தெடுப்பதற்கு.

செய்முறை :
மேற்கூறிய பொருட்களை (எண்ணெய் நீங்கலாக) ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு, சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்து, முறுக்கு செய்கின்ற அளவுக்கு (அ) பதத்திற்கு மாவு பிசைந்து கொண்டு, அடுப் பில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, நன்கு காய்ந்ததும் தேன்குழல் அச்சில் மாவினை இட்டு, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இம்முறுக்கு மிகவும் கரகரப்பாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

– ஜானகி நாகராஜன்



சும்மாயிருக்கும் போது

காத்யாயினி மாதர் சங்கத்தில் அன்று எல்லா உறுப்பினர்களுமே ஆஜர். ''உமா-ரமா இரட்டையர்களின் சுவையான நிகழ்ச்சி'' என்று அறிவிப்பு செய்திருந்த செயலாளர் தங்கமணி அதற்கு மேல் எந்த விவரத்தையும் சொல்ல மறுத்து விட்டாள். மற்றவை வெள்ளித் திரையில்' என்பது போல் ''மற்றவை மாதர்சங்க மேடையில்'' என்றாள் ரத்னச் சுருக்கமாக.

தொலைக்காட்சியில் வரும் ஒரு கார்ட்டூன் நினைவிருக்கிறதா? ஒரு வீட்டின் பலூன் வெடிக்க, அந்தச் செய்தி பலரால் கண், மூக்கு, காது வைக்கப்பட்டு அங்கு நடந்த ஒரு அராஜகத்தில் சிலர் இறந்து விட்டதாக போலீஸுக்குத் தகவல் போகுமே, அது போல் இங்கும் தலைக்குத் தலை யூகங்கள் கிளம்பின.

''வேறென்ன பாட்டுக் கச்சேரியா இருக்கும்?''

''எனக்கென்னவோ மிமிக்ரி நிகழ்ச்சியாக இருக்கும்னு தோணுது.''

''நோ நோ. தங்கமணி எப்பவும் வித்தியாசமான நிகழ்ச்சிகளைத்தான் ஏற்பாடு செய்வா.''

''கரெக்ட். இந்த இரட்டைச் சகோதரிகள் ஒட்டிக்கிட்டுப் பிறந்தவங்களாம். அறுவை சிகிச்சை செய்து பிரித்தாங்களாம்.''

''எனக்குக் கூட லேசா நினைவுக்கு வருது. உமாவிடம் மெதுவாக ஜோக் கடிச்சா, அடுத்த அறையிலே இருக்கிற ரமா சிரிப்பாளாம். அதே மாதிரி உமாவின் கண்ணில் நீர் வழிந்தால், ரமாவை யாரோ திட்டியிருக்காங்கன்னு அர்த்தம்.''



பலருடைய யூகங்களையும் பொய்ப்பிக்கும் வகையில் உள்ளே நுழைந்தனர் உமாவும் ரமாவும். காட்டன் புடவையில் எளிமையாகத் தோற்றமளித்தனர். பெரும் அழகிகள் என்று சொல்ல முடியா விட்டாலும் இருவரும் உடற்கட்டு இருந்தது. இரட்டையர் என்றாலும் பளிச்சென்று சில வேறுபாடுகள் தெரியவே செய்தன.

''உடலையும், மனதையும் சீராக வைத்துக் கொள்ள உங்களுக்குச் சில உடற்பயிற்சிகளை நாங்க கத்துத் தரப்



போகிறோம்'' என்று உமா சொன்னவுடனேயே பலரது முகங்கள் தொங்கிப் போயின.

''இப்படின்னு தெரிஞ்சா நாங்க வந்திருக்கவே மாட்டோம்'' என்று கூட்டத்தில் ஒருத்தி முணுமுணுக்க, ''அதனால்தான் அதை முன்னாலே அறிவிக்கவில்லை'' என்று தங்கமணி புன்னகைத்தாள்.

உமா தன் பேச்சைத் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தாள். ''உடற்பயிற்சி செய்யவெல்லாம் வீட்டில் தனிமையும் கிடையாது, நேரமும் கிடையாது என்று பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால் நாங்கள் குறிப்பிடும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தனிமையும் வேண்டாம். இதற்காக தனியாக நேரமும் ஒதுக்க வேண்டாம். சும்மாயிருக்கும் நேரத்திலேயே இவற்றைச் செய்யலாம்.''

உறுப்பினர்களுக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது. என்றாலும் அதில் சிலரது மனதில் எழுந்த ஆதங்கத்தை மல்லிகா வாய் விட்டே கேட்டு விட்டாள். ''சும்மா இருக்கக் கூட எங்களுக்கு நேரமிருக்கிறதா என்ன?''

''நாம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ தினமும் சிறிது நேரம் சும்மாயிருக்கும்படி நேர்ந்து விடுகிறது. நீங்கள் வேலைக்குப் போகிறீர்களென்று தோன்றுகிறது. எப்படிப் போகிறீர்கள்? நடந்தா? பஸ்ஸா?'' என்று கேட்டாள் உமா.

''பஸ்ஸில்தான்'' என்று மல்லிகா சொல்லும்போதே, 'இனிமேல் நடந்து போ. உடலுக்கு நல்லது என்று நடைமுறையில் சரிப்படாத ஒரு யோசனையை இந்த உமா சொல்லுவாளோ' என்று தோன்றியது.

''தினமும் பஸ்ஸுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கிறதா?'' என்றாள் உமா.

''என்னைக்கித்தான் சரியான நேரத்துக்கு பஸ் வருது? தினமும் பத்து நிமிடமாவது காத்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது.''

''அந்தப் பத்து நிமிடங்களில் சில சிம்பிள் உடற்பயிற்சி களைச் செய்யலாம்'' என்றபடி உமா செயல்முறை விளக்கமும் தந்தாள்.

''உள்ளங்கையை அழுத்தி மூடிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு எல்லா விரல்களையும் நன்றாக விரித்துக் கொள்ளுங்கள். மணிக்கட்டை மேலும் கீழுமாகச் சுற்றுங்கள். பிறகு கையை துவளாக விட்டு விடுங்கள். இரண்டு கைகளும் ஃப்ரீயாக இருந்தால் இரண்டு கைகளையும் செய்யலாம். அல்லது ஒவ்வொரு கையாகவும் செய்யலாம்.''

''வீட்டிலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி நாம் செய்யும் வேலைகளுக்குப் பெரிதும் பயன்படுவது கைகள்தான். இப்போது நான் சொன்ன உடற்பயிற்சியால் கைகளில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. கைகள் நன்றாக வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையையும் பெறுகிறது!''

''ரொம்ப சிம்பிளாக இருக்கே. நாளைக்கே பஸ் ஸ்டாண்டில் நிற்கும் போது ஆரம்பித்து விடுகிறேன்'' என்றாள் மல்லிகா.

உமா புன்னகைத்தாள். ''ஒரு உதாரணத்திற்கு பஸ் ஸ்டாண்ட் என்று சொன்னேன். அவரவர்களுக்குத் தகுந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் இதைச் செய்யலாம். ஏன், இப்போது கூட அதைச் செய்து கொண்டே எங்கள் பேச்சைக் கேட்கலாமே'' என்றாள்.

இதுவரை பேசாமல் உட்கார்ந்திருந்த ரமா ''உள்ளங்கையை அழுத்திக் கொள் ளும் போது உங்களைப் பற்றிக் கோள் சொல்லும் வழக்கமுடைய நாத்தனார் இருந்தால் அவளை நினைத்துக் கொள்ளலாம். அழுத்தம் அதிகமாகும்'' என்றாள்.

அடுத்த உடற்பயிற்சியை ரமா தொடர்ந்தாள். ''பஸ் ஸ்டாண்டில் நிற்கும் போது பஸ் வருகிறதா என்று ஒரு பக்க மாகவே பார்க்கிறீர்கள் இல்லையா? இனி மேல் இரண்டு பக்கமும் பாருங்கள்'' என்ற படி ரமா எழுந்து அதைச் செய்து காண் பித்தாள்.

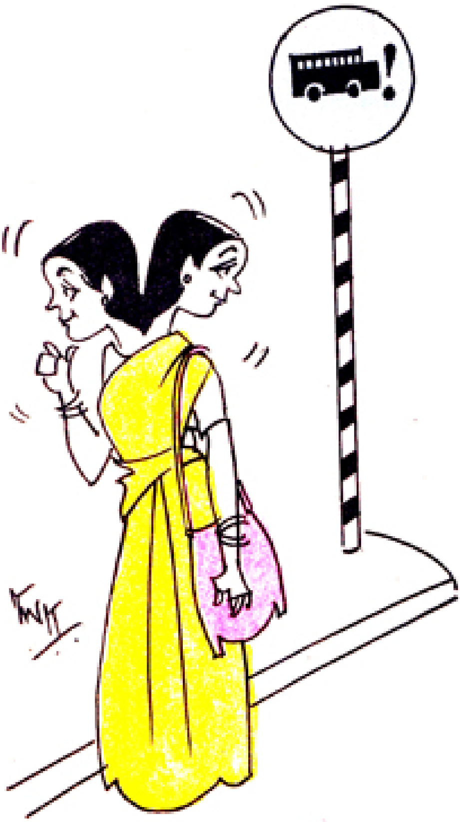
''உடலை வளைக்காமல், கழுத்தை முடிந்தவரை வலது பக்கமாகத் திருப் புங்கள். பிறகு மெதுவாக இடது பக்க மாகத் திருப்புங்கள். இதையே பல தடவை செய்யுங்கள். கழுத்து நரம்புகளுக்கு இது நல்ல பயிற்சி. இதைச் செய்தால் கழுத்து மற்றும் முதுகுத் தண்டின் மேல் பகுதியில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் நம்மை அண்டாது'' என்ற ரமாவைப் பார்த்து வசந்தா ''இந்தப் பயிற்சியெல்லாம் செய்யாமலே என்னை எந்தவிதக் கழுத்துப் பிரச்னையும் அண்டிய தில்லை'' என்றாள்.

''அதற்குக் காரணம் இருக்குது வசந்தா. உன் கணவன் உன்னைப் புகழும் போதெல்லாம் ''மாசத்துக்கொரு புடவை வாங்கித் தரலேன்னாலும் இதற்குக் குறை வில்லை''ன்னு அடிக்கடி உன் மோவாயைத் தோள்பட்டையில் இடிக்கப் பியே, அதுவே உன் கழுத்துக்கு நல்ல உடற்பயிற்சியாயிடுச்சு'' எனக் கூட்டத்தில் குபீர்ச் சிரிப்புப் பொங்கியது.

''நான் இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்யும் போது எங்கக்கா உமா என்ன செய்தாள் தெரியுமா?'' என்ற ரமாவின் கேள்விக்கு ''அவங்க ஒண்ணும் செய்யல லியே. சும்மாத்தானே இருந்தாங்க'' என்ற பதில்கள் பரவலாக எழுந் தன.

மறுக்கும் விதமாகத் தலையசைத்த ரமா ''இப்போ கூடப் பாருங்க. உட் கார்ந்துக்கிட்டே தன் கால்களுக்குக் கீழே ஒரு மர உருளையை உருட்டிக்கிட்டிருக் காங்க. இது ஒரு அற்புதமான உடற் பயிற்சி.

ஷூ அல்லது செருப்புகளைக் கழற்றி விட்டு, அந்தக் காலை ஒரு ரப்பர் பந்து அல்லது மர உருளை அல்லது அலுவல கத்தில் உங்கள் மேஜையில் கால் வைத்துக் கொள்ள இரும்பு உருளைக் கம்பி இருக்கும் அல்லவா அது, ஏதாவ தொன்றின் மீது பாதத்தை வைத்து சற்று அழுத்தமாக உருட்டுங்கள். இதனால் ரத்த ஓட்டம் அதிக மாகும். அதுமட்டுமல்ல, நம் உடலின் எல்லா நரம்புகளின் ஒரு முனையும் பாதத்தில் வந்து முடிகிறது. இப்படி பாதத்தை மசாஜ் செய்வதால் உடலின் எல்லா பாகங்களுமே புத்துணர்ச்சி பெறும்.''

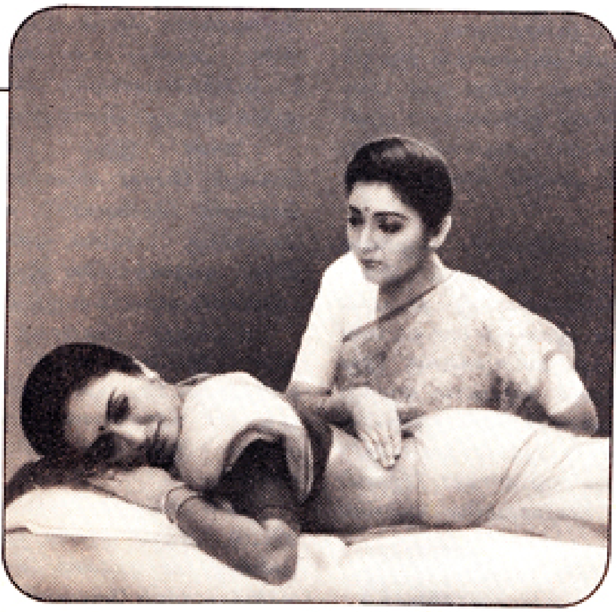


இப்போது எல்லா உறுப்பினர் களுக்குமே இந்த வகையான சுலபமான, தனியாக நேரம் ஒதுக்கத் தேவையில்லாத உடற்பயிற்சிகளில் நாட்டம் வந்து விட, அடுத்து உமா- ரமா சகோதரிகள் சொல்லப் போகும் உடற்பயிற்சியை அறிய ஆர்வத் துடன் காத்திருந்தனர். சும்மாக் காத்திருக்க வில்லை - அப்போது தாங்கள் அறிந்த உடற்பயிற்சிகளை சத்தம் போடாமல் செய்து கொண்டேதான் காத்திருந்தனர்.

(தொடரும்)

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஓயாது, ஒழியாது தலைக்கு மேல் வேலை
அதை சுமப்பதின் பலன் இடுப்பு வலித் தொல்லை.



அயோடெக்ஸ் தரும் நிவாரணம் இதம் இதம்



வீட்டு வேலை.
குடும்ப நலம்.
விருந்தோம்பல்
. . . நாள்
தோறும் இவை
அனைத்தையும்
முகம் சுளிக்காமல்
செய்திடும்
உங்களுக்கு
களைப்பும்
சோர்வும் சில
நேரங்களில்
ஏற்படுவது
இயற்கைதானே.
அந்த நேரங்களில்
கூடவே வருகிறது
இடுப்பு வலி.
உடனடியாக
அயோடெக்ஸின்
நிவாரண
சக்தியை
நாடுங்கள். அது
உள்ளில்
ஊடுருவி இடுப்பு
வலியை
அடியோடு
அகற்றுகிறது.



அயோடெக்ஸ்®

அயோடெக்ஸ் தடவுங்கள்.-வேலையைத் தொடருங்கள்.

HTA 954-3

இயற்கை அளிக்கும் சிறந்த போஷாக்கு கூடுதல் திறனுடன்



சினிமா நடசத்திரம் : ரூபிணி

இயற்கை தந்திடும் மூலிகைகள்

சீயக்காயின் குணாலன், அதன் தீங்கின்றி சுத்தப்படுத்தும் திறன்...அது இப்பொழுது அற்புத, 14 மூலிகைகளுடன் உங்கள் கேசத்தின் சுத்தத்திற்கும் பொலிவிற்கும் தரும் வரப்பிரசாதம்– ப்ரிங்கால் ஹெர்பல் சீயக்காய் பௌடர்.

அதி அற்புத செயல்திறன்

கேசத்தை சுத்தப்படுத்துவதுடன் போஷாக்கும் அளிக்கிறது-மற்றும் பொடுகை அண்ட விடாமல், கூந்தலை சிக்கல் இன்றி நறுமணத்துடன் பளபளக்கச் செய்கிறது. எந்த வகையான பிசுக்கும் தங்கவிடாமல் தெளிவாகக் கரைத்து விடுகிறது. இத்தனை சிறப்பும், சிறிதளவு ப்ரிங்கால் பவுடர் அதன் நுரைவளம் கொண்டு அளிக்கிறது.

இயற்கை நற்பயன்

ரசாயன கலவை கொண்ட செயற்கை கூந்தல சுத்திகரிப்பு சாதனங்கள, நாளடைவில் உங்கள் கூந்தலின் இயற்கை வளப்புகளைத்தாக்கி கூந்தலின் அடர்த்தி மற்றும் அழகு மங்கிடச் செய்கிறது... இயற்கைத்தந்த மூலிகைகள் கூந்தலை பாதுகாத்து மேலும் பொலிவிடச் செய்கிறது.

கூந்தலுக்கு அதிக பொலிவு பளபளப்பு

புதிய

ப்ரிங்கால்

ஹெர்பல் சீயக்காய் பௌடர்



5 கிராம் லாஷேட மற்றும் 40 கிராம் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது.



அமைதி

டிபாஸிட் திட்டங்கள்

[illegible]	[illegible]
25 / 36 / 48 / 60	15% [illegible]

[illegible]	[illegible]
25 / 36 / 48 / 60	15% [illegible]

[illegible]	[illegible]			
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
ரூ. [illegible]	ரூ. [illegible]	ரூ. [illegible]	ரூ. [illegible]	ரூ. [illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

நம்பிக்கை

நம்பிக்கை என்னும் பூரணபாதுகாப்பு!

வங்கிகளில் 'வைப்பு' என்னும் உற்சாகமற்ற முதலீடு, அல்லது 'பங்கு மார்க்கெட்' என்னும் 'மதில் மேல் பூனை' முதலீடுகளுக்கு எதிராக 'பச்சைக் கொடி' காட்டுங்கள் உறுதியாக பலன் தரும் வழியொன்றிற்கு!

நம்பிக்கை என்பதே உபாஸனா! ஒவ்வொரு நாளும், உங்கள் செல்வம் வளர தீவிரமாக உழைக்கும் நிதிநிறுவனம்!

'டிவிஎஸ்'ஸின் சீரியநெறிமுறைகளை, 'உபாஸனா' முன்னிலும் தீவிரமாக தழுவியுள்ளது. திரு. சுரேஷ் கிருஷ்ணா . . . சுந்தரம் பாஸ்னர்ஸ் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர். இன்னும் பல 'டிவிஎஸ்' நிறுவனங்களின் இயக்குநர்கள் குழுவில் அங்கம் வகிப்பவர். இவரே 'உபாஸனா' வின் தலைவரும் கூட.

எங்களின் திட்டங்களை கவனமாக பாருங்கள்! பின் கண்களை மூடிக்கொண்டு 'உபாஸனா' வின் படிவத்தை பூர்த்தி செய்யுங்கள்! அதுவும் இன்றே!

உபாஸனா ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
610, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை 600 006
போன்: 860437

தொடரும் நம்பிக்கையென்னும் 'டிவிஎஸ்'பாரம்பரியம்!

Stimulus/UFL/164/92

வெண்கலக் குரலுக்கு வெள்ளி விழா

"ஆகாசவாணி... செய்திகள் வாசிப்பது சரோஜ்நாராயண ஸ்வாமி..." இந்தக் குரலைத் தெரியாத தமிழர்களே இருக்க முடியாது. இந்த வெண்கலக் குரல் டெல்லி தமிழ்ச் செய்தி வாசிக்க ஆரம்பித்து வெள்ளி விழா கொண்டாடியாகி விட்டது.

திருமதி சரோஜ் நாராயணஸ்வாமி பிறந்தது, படித்தது, வளர்ந்தது எல்லாம் பம்பாயில்தான். பள்ளி,



கல்லூரி நாட்களிலேயே சிறந்த மேடைப் பேச்சாளராக விளங்கியிருக்கிறார்.

டில்லியில் யூகோ வங்கியின் அதிகாரியாக இருந்த போதுதான் வானொலி நிலையத்தால் ஈர்க்கப்பட்டு செய்தி வாசிப்பாள ராகவும் மொழி பெயர்ப்பாளராகவும் 1966-ல் சேர்ந்தார்.

''இந்த இருபத்தேழு ஆண்டுகளில் எத்தனையோ முக்கியமான நிகழ்ச்சிகள், செய்திகளை வாசித்திருக்கிறேன்... திருமதி. இந்திரா காந்தி என்னைக் கவர்ந்த தலைவர். அவருடைய மறைவுச் செய்தியை நான் வாசித்த நேரம் என்னால் மறக்கவே முடியாது'' என்கிறார் சரோஜ்.

கலைமகள் இவருடைய இலக்கியப் பணியை நன்கு ஊக்குவித்த பத்திரிகை என்கிறார். டெல்லியில் பல பிரபல தலைவர்களைப் பேட்டி கண்டு எழுதியிருக்கிறார். அவை தமிழின் பிரபல பத்திரிகைகளிலும் வெளியாகி இருக்கின்றன.

சரோஜ், நாராயணசாமி தம்பதியருக்கு ஒரு மகன். ஒரு மகள். மகன் ஜெயகுமார், மகள் ராதிகா இருவருக்கும் மணமுடித்து விட்டார்.

''குடும்பம், வேலை என ஓயாது பிஸியாக இருக்கும் நேரத்தில் என் ரசிகர்களின் கடிதங்களைப் படிப்பது எனக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கு. ஆமாம், ரேடியோவில் என் குரலைக் கேட்டு ரசிகரானவர்கள் எத்தனையோ பேர். அவர்கள் ஒவ்வொருவருமே என்னால் மறக்க இயலாதவர்கள்...'' என்கிறார் இவர்.


நறுமணம் அனைவரையும் வசியப்படுத்தும்.
உடலையும், உள்ளத்தையும் தழுவிடும்.
நெஞ்சை அள்ளும். கொள்ளை கொள்ளும்.
கொஞ்ச வைக்கும். கெஞ்ச வைக்கும்.
சொக்க வைக்கும்.
மயங்க வைக்கும்.
எங்கும், எவரையும் தன்வயமாக்கும்.
மணக்கும்... மயக்கும்...
DEVON
AMITY ®
PERFUMES
6 புதிய சர்வதேச நறுமணங்களில்
everest/92/DM/293/tm



வ ள ரு ம் குழந்தை

உங்கள்
பூப்போன்ற
பாப்பாவை
பாதுகாக்க சில
யோசனைகள் :

1. குழந்தைகள் உடைகள் வாங்கும் போது உங்களுக்கு பார்க்க அழகாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. அதை உடுத்தும் குழந்தைகளுக்கு அது சுகமானதாக இருக்க வேண்டுமே தவிர சுமையாக இருக்கக் கூடாது. போடவும் அகற்றவும் எளிதாக உள்ள ஆடைகளே ஏற்றவை.

2. எலாஸ்டிக் குழந்தை உடலை புண்ணாக்காதவாறு உள்ளும் புறமும் துணி கொடுத்து தைத்த முறையில் உள்ளதையே வாங்கவும்.

3. தினசரி உபயோகத்திற்கு துணியினாலான ஜட்டிகளே சிறந்தவை. துணிதான் நீரை உறிஞ்சி ஆவியாக்கி விடும் தன்மை வாய்ந்தது. இவற்றைச் சுத்தம் செய்ய தூய நீரும், மிதமான டிடர்ஜெண்ட்டும் சில துளிகள் டெட்டாலும் போதுமே.

4. பிளாஸ்டிக் டயாபர், அதன் மேல் ப்ளாஸ்டிக் ரப்பராலான துணிகளை அணிவித்தல் கூடவே கூடாது.

5. வெயிலில் முறிய காய வைத்த துணிகளையோ, சூடான இஸ்திரி பண்ணிய உடையையோ, குழந்தைகளுக்கு அணிவிப்பதால் வியர்க்குரு முதலியன வரலாம்.

6. குழந்தைகளின் துரித வளர்ச்சிக் கேற்ப துணிகளை மாற்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

7. நடக்கும் வயது வரும் வரை குழந் தைகளின் பிஞ்சுக் கால்களை ஷூக்களுக் குள் சிறைபடுத்தாதீர்கள். அப்படிச் செய் தால் தட்டையான பாத அமைப்பு வர ஏது வாகும்.

8. குழந்தைகளுக்குக் கேன்வாஸ் ஷூக் களே (ரப்பர் அடிப்பாகமுடையது) சிறந் தவை. சிறு கால் விரல்களுக்கும் ஷூவின் முனைக்கும் இடையே குறைந்தது நம் கட்டை விரலளவு இடைவெளி இருக்கும் படி வாங்குங்கள்.

9. சாக்ஸுக்கான அளவெடுக்கும் போது விரல்களை மூடி வைக்கும்படி செய்து அள வெடுங்கள்.

10. 5 வயதுக்கு முன் ஹீல்ஸ் வைத்த வைகளைப் போடவே வேண்டாம்.

11. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளின் காலணிகளை அவ்வப்பொழுது கவனி யுங்கள். கால் விரல்களோ விரல் நகங் களோ வளர்வதற்குத் தடையாக உள்ளதா? ஆணியோ குண்டூசியோ இல்லாமல் இருக் கிறதா எனச் சோதியுங்கள்.

12. உள்ளாடைகளை ஒருநாளைக்கு இருமுறை மாற்றுதல் நலம்.

13. எவ்வளவு அடர்த்தியான முடியை யும் மெலிய வைக்கும் சக்தி ரப்பர் பாண்டு களுக்கு உண்டு.

14. தரமில்லாத ஸ்டிக்கர் பொட்டு களில் உள்ள கோந்து நெற்றியில் வடு வையோ, தோல் நிறமாற்றத்தையோ, தோல் வியாதியையோ வரவேற்கும் அபாயமுள்ளதால் தரமான தயாரிப்பையே வாங்குங்கள்.

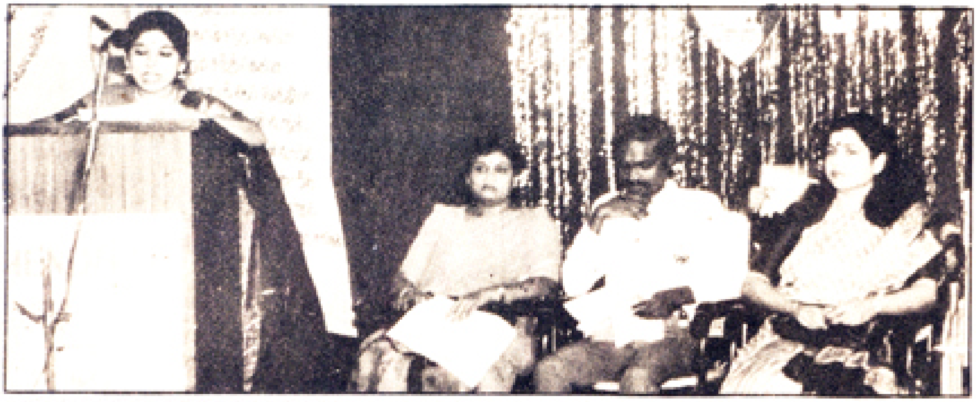
15. குழந்தை கைகளை அசைக்க, உருள பிரள கற்றுக் கொள்ளுமுன்பே மருத்துவ முறைப்படி காது குத்தி விடுங்கள். பொன், அல்லது தூய வெள்ளியிலான சிறு கம்மல் களே சிறந்தது. புண்ணானால் உடனே எந்தக் கம்மலானாலும் கழற்றி மருத்துவம் பாருங்கள்.

16. பள்ளிச் சீருடைகளுக்கு காட்டனே சிறந்தது.

கடைசியாக ஒரு வார்த்தை : சேப்டி பின்களால் காயம்பட்ட கண்களையும், மூக்கின் உள்ளே புகுந்து குத்தி இருக்கும் காது வளையங்களையும், காதில் ரணமாகி சீழ் வடிந்து பதிந்து கிடக்கும் கம்மல் களையும், அகற்றி இமிடேஷன் நகை களால் அலர்ஜி, சரும நோய்களுக்கு ஆளா னவர்களுக்கு வைத்தியமும் செய்த எவ்வ ளவோ டாக்டர்கள் கதை கதையாகச் சொல் கிறார்கள். ஆகவே கவனமாக இருந்து எதையும் வருமுன் காப்பது நலமல்லவா?

– தேவிகாராணி

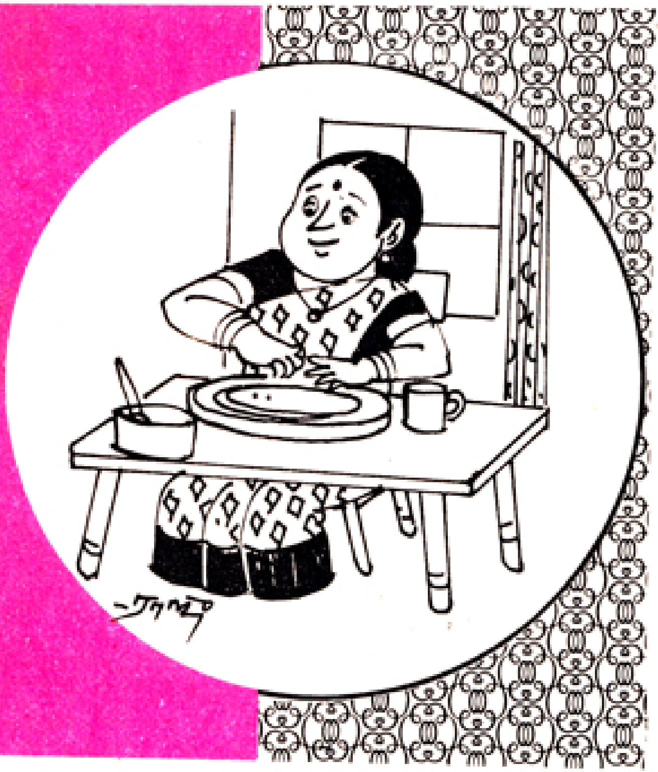
வாலாஜா பேட்டையில் 'தென்றல்' மகளிர் (ஜேசிஸ் துணைவியர்) மாநாடு சிறப் பாக நடைபெற்றது. விழாவிற்குச் சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்த, வட ஆற்காடு, அம்பேத்கார் மாவட்ட ஆட்சியாளரின் துணைவியாரும், வேலூர் மண்டலத்தில் மது ஒழிப்புப் பிரிவின் சூப்பரின்டெண்டண்ட் ஆஃப் போலீசாகவும் இருக்கும் திருமதி. அர்ச்சனா ராமசுந்தரம், I.P.S. அவர்கள் குத்து விளக்கேற்றி விழாவைத் துவக்கி வைத்தார். விழாவிற்கு நகைச்சுவை தம்பதியர் தங்கவேலு, சரோஜா இருவரும் வந்து ரசிகர்களை மகிழ்வித்தனர்.





நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குச் சில யோசனைகள்

மூன்று வருடங்களாக நீரிழிவு நோயுடன் அல்லல்பட்டு ஓரளவுக்குக் குணமடைந்திருக்கும் எனக்கு, என் போன்ற நிலையில் உள்ள சகோதரிகளுடன் சில 'டிப்ஸ்'களைப் பரிமாறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன் :



1. பசிக்கும் போது மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். ஒரே வேளையில் எல்லா உணவு பதார்த்தங்களையும் இடைவெளி விட்டுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடுவது 'ப்ளட் ஷுகரை' கட்டுப்படுத்த உதவும்.

2. மிதமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். 'வாக்கிங்' செல்வது சிறந்த 'எக்ஸர்ஸைஸ்'.

3. உணவில் கட்டுப்பாடாக இருங்கள். கொழுப்பு, இனிப்பு வகைகளைத் தவிர்க்கவும். தயிரை விட குழப்பிய மோர் சாப்பிடுவது நல்லது.

4. பச்சரிசியை விட முழு தானியங்கள் உடம்புக்கு நல்லது. கைக் குத்தல் அரிசி 'டயாபடிஸ்'காரர்களுக்கு ஏற்றது. அதில் கொஞ்சம் பார்லி, வெந்தயம், முழு கோதுமை, ஜவ்வரிசி கலந்து வைத்து, பின் சமைக்கவும். சிறிதளவே உண்டாலும், (high-fibre) உணவு வகையைச் சார்ந்ததால், வயிறு ஆங்கியிருக்கும். உடல் வலுபெறும்.

5. முளை கட்டிய வெந்தயம், பாகற்காய், நாவல் பழம் ஆகியன 'ப்ளட் ஷுகரை' குறைக்க உதவும். பாகற்காய் ஜூஸாக சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள் உப்பு, மிளகுப் பொடி, சீரகப் பொடி கலந்து எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து 'சாலட்'டாக சாப்பிடவும்.

6. 'கார்போஹைட்ரேட்' மிகுதியாக உள்ள மாவு பதார்த்தங்கள், வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு மற்றும் கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

7. உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். நாள்பட்ட ரணம் ஆறாமல் இருந்தால் அலட்சியப்படுத்தாமல் டாக்டரிடம் உடனே காண்பிக்கவும்.

8. கடைசியாக ஒரு வார்த்தை : கூடிய மட்டும் மனத்தை அமைதியாக வைத்திருங்கள். நமக்கு நோய் வந்து விட்டதே என்று மனம் தளராமல் 'நார்மலாக' இருக்க முயலுங்கள்.

– பிரேமா நரசிம்மன்

அச்சம் தவிர்



சிறு வயதில் பலருக்கும் பயமிருக்கும். படுக்கைக்குள் கிடக்கும் போது கை காலை அசைக்கக் கூட பயம். திரும்பிப் படுக்க பயம். 'பாத்ரூம்' போக எழுந்தால் ஆறு மாதம் முன்பு மூன்றாவது மாடி வீட்டில் செத்துப் போன அம்மம்மாக் கிழவியின் ஞாபகம் தவறாமல் வரும். இன்னும் எத்தனையோ வகையான பயங்கள்.

எல்லாவிதமான பயங்களும் பெண்களின் முன்னேற்றத்துக்கு இடைஞ்சல்கள்.

வேண்டிய கோர்ஸ் குறைந்த செலவில் நகர மையத்தில் அலுவலகம் அருகிலேயே உண்டு. மாலை நேரம் கிளாஸ் முடிந்து பழவந்தாங்கல் ஸ்டேஷனில் இறங்கி வீடு சேர வேண்டும். கோர்ஸ் தவிர்க்கப்பட்டது காரணம் பயம்.

அதிக கௌரவமும் பதவி உயர்வும் வசதிகளும் கிடைக்கும். மஹாராஷ்ட்ராவுக்கு மாற்றல் ஆகும். உத்யோகம் தவிர்க்கப்பட்டது. காரணம் பயம்.

வெளிநாட்டு டிரிப், மாநில அளவில் ஸ்போர்ட்ஸில் கலையில் புகழ்பெறும் வாய்ப்பு, பெரிய இடத்துச் சம்பந்தம், பரிச்சயமில்லாத துறையிலிருந்து அழைப்பு இவை எல்லாம் தாரை வார்க்கப்படுகின்றன, பெண்களுடைய உலகில். காரணம் பயம்.

யார் துணைக்குப் போவார்கள்? யார் அனுப்பி விட்டுக் கவலைப்படுவது? இது பொதுவான வாதம்.

முன்னேற்றக் கரையடைய திறமையென்ற தோணி உண்டு. தைரியத் துடிப்பில்லையே! தோல்வியின் இக்கரையிலேயே நின்று எத்தனை பெண்கள் நெடுமூச்செறிகிறார்கள்!

டாக்டர் ஜூடா பயந்திருந்தால் பெண் மருத்துவர்கள் இன்றைய எண்ணிக்கையில் தோன்றியிருப்பார்களா? ஆண் வேடமிட்டு மருத்துவக் கல்லூரி போனாராம் தென்னகத்தின் அந்த முதல் டாக்டர் (வேலூர் ஸி.எம்.ஸி.)

நூற்றுக்கணக்கில் வீராங்கனைகள் அச்சம் தவிர்த்து தேச சுதந்திரத்துக்கும் சமுதாய விழிப்புக்கும் தமிழகத்திலிருந்து கிளம்பி எழுச்சி ஏற்படுத்தினார்கள்.

அந்த நாளில் போக்குவரத்தும் தொழில் நுட்பமும் அதிகமில்லாத போதிலும் அவர்கள் சாதித்ததை இன்றைய பெண்கள் எல்லா வசதிகளோடும் சாதிக்க முடியவில்லை.

குண்டு சட்டியில் குதிரை ஓட்டுகிற, எல்லைக்குள் அடைபட்ட, வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். படிப்பறிவில்லாமல் வீட்டுப்படி தாண்டிப் பார்த்தறியாத இளம் கைம்பெண் அந்த நாளில் கண்ணுக்குத் தெரியாத மூணு வேலி நிலத்தைக் குத்தகைக்கு விட்டு வீட்டுக்குள் இருந்தபடி சாகுபடி செய்து பற்று வரவு செய்யக்கூடிய நெஞ்சுரத்துடன் இருந்தாள். ஒருத்தருக்கும் அடிபணியாமல் வாழவும் செய்தாள்.

இன்று படித்து வேலை பார்க்கும் பெண் துவண்டு போகிறாள். துணையிழந்து விட்டால் கண்டவரிடம் குழந்தைகளைக் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறாள். சரியான முடிவு எடுக்க வரவில்லை. பயம். பயம். எப்போதும் பயம்.

பயம் ஐந்து அடிப்படைகளில் எழுகிறது. அடிப்படையை அறிந்து வேரைப் பறித்தால் 'பயம்' முறிந்து போகும் என்பதற்காக முதலில் அடிப்படைகளை ஆராய்வோம்.

1. முன் நிகழ்வு - முன்னால் நடந்திருக்கிறது. இனியும் நடக்கலாம். கட்டாயம் நடக்கும். நடந்தே விடும் என்ற பயம்.

2. அறியாமை - ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிச் சுத்தமாகத் தெரியாது. அறிந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் தேடவில்லை. அதனால் அது பற்றி பயம்.

3. எதிர்மறை எண்ணமும் எதிர் பார்ப்பும் - எதிர்மறையான முடிவுகளையே எதிர்பார்த்து அதற்குப் பயப்படுவது.



4. தன் பயம் - தன் மீது துளியும் நம்பிக்கை இல்லாமலிருப்பது தனக்கு முடியக் கூடும் என்பதையே நம்ப மறுப்பது. அதனால் ஒவ்வொன்றுக்கும் பயப்படுவது.

5. குற்ற உணர்வு - தன் குற்றம் தனக்குத் தெரியாததால் அதன் விளைவுகள் பற்றிய தீவிரமான பயம்.

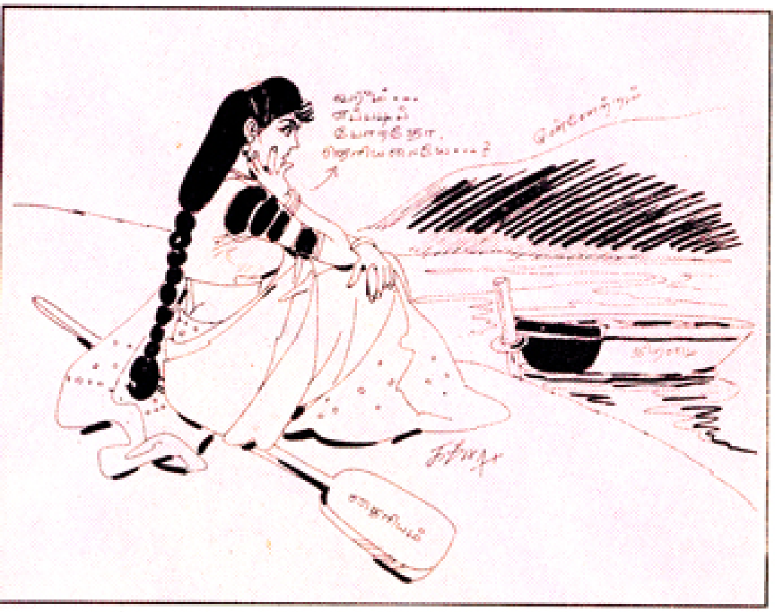
எல்லா பயங்களும் இந்த ஐந்து அடிப்படைகளிலிருந்து கிளம்புவதே.

'முன் நிகழ்வு' அடிப்படையான பயத்தின் கீழ் வருபவையே பாம்பு பயம், திருடர் பயம், மரண பயம் போன்றவை.

பாம்பு என்றால் பயப்படுகிறோம். காரணம் பாம்பு கடித்து மரணம் நேர்ந்திருக்கிறது. முன் நிகழ்வுகள் உண்டு.

கொள்ளை பற்றி பேப்பரில் படித்தால் நடுங்குகிறோம். காரணம் முன் நிகழ்வு. கண் முன்னால் நடந்திருக்கிறதே.

பக்கத்து வீட்டில் மரணம் என்றதும் தூக்கிப் போடுகிறது. உடனே நம் வயதை நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்கிறோம். நம் வீட்டுக்கு யமன் வரக் கூடாதே! ஏன் பயம்? முன் நிகழ்வு. பாதுகாப்பு குறித்த பயங்களும் முன்நிகழ்வு அடிப்படையே. அரசாங்க அலுவல் பார்த்தவர் தனியார் துறைக்குப் போக நடுங்குவார். 31ம் தேதி சம்பளம் வருமா? 58ம் வயதில் பென்ஷன் கிடைக்காதே! இது பாதுகாப்பு குறித்த பயம். ஆறு மாதத்தில் 'கல்தா' கொடுத்து விட்டால் எப்படிச் சாப்பிடுவது? இந்தப் பயத்தை உதறி 'ரிஸ்க்' எடுத்து விட்டால் ஆறு மாதத்தில் அவர் லட்சாதிபதி ஆவார். பயம், உதற மாட்டாரே! அதே போல 'முன் நிகழ்வுகள்' நமக்கும் மீண்டும் நடக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்று தைரியம் கொள்ளலாம்.



சிறு தொழில் செய்தவன் எவனோ கெட்டான். முன்நிகழ்வு இருக்கிறது. அது நமக்கும் நேர வேண்டுமா என்ன? தோற்றவர்களின் தோல்விக்குக் காரணம் இருக்கும். ஒருவன் 'அகலக்கால்' வைத்தான். அதனால் தோற்றான். ஒருவன் 'கூட்டாளி'யை அளவுக்கு அதிகமாக நம்பி உழைக்காமல் தோற்றான். ஒருவன் கெட்ட பழக்கங்களினால் சீரழிந்தான். நாம் சிறு தொழில் ஆரம்பித்தால் ஜி.டி. நாயுடு போல சிறக்கலாம். நாம் அழிய வாய்ப்பே இல்லை.

இந்த வகையில் சம்பந்தப்பட்ட பயத்துக்குரிய விஷயத்தை ஆழமாகத் துருவி எல்லா கோணத்திலிருந்தும் புரிந்து கொண்டால் 'முன் நிகழ்வு' அடிப்படை பயம் அடியோடு மறையும்.

அறியாமை அடிப்படை பயத்தில் பேய் பிசாசு பயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பேய் எப்படியிருக்கும் என்று தெரியாது. பிசாசு என்ன செய்யும் என்பது தெரியாது. 'பேய்க்குக் காலே இருக்காது' என்பது போல எல்லாம் கற்பனைகள். மோகினிப் பிசாசு, பிரும்மராக்ஷஸி, வேதாளம், குட்டிச்சாத்தான் என்றெல்லாம் பெயர் சூட்டல்களோடு அரை குறை விஷயங்கள் காதில் விழுந்தவை. முழுமையான அறியாமை.

ஒரு ஏழைப் பெண் தன் மூத்தாள் ஆவியைப் பார்த்துப் பயந்ததாகச் சொன்னார்கள். அவளை ஒருவர் விசாரித்தார், மூத்தாள் எப்படியிருந்தாள் என்று. 'வள்ளிப் பொண்ணு' போல இருந்தது என்றாள். அவளுடைய மூத்தாள் பெண் தான் அந்த வள்ளி. இவளாகவே மூத்தாள் தன் பெண்ணைப் போல இருந்திருப்பாள் என்று தீர்மானம் செய்திருக்கிறாள்.

'வள்ளி போல இருக்கவே மாட்டாள் உன் மூத்தாள் பாப்பம்மா. நேர் விரோதம் உருவத்தில்' என்று சமயோஜிதமாக சொன்னார் அவர். இன்னொரு முறை அந்தப் பெண்ணுக்கு மயக்கம் வரவேயில்லை. மனதில் தெம்பில்லாத நேரத்தில் அறியாமை காரணமாக சாதாரண அசைவுகள் மனதின் கற்பனை துணை கொண்டு பேய் வடிவாகவும் பிசாசின் சேஷ்டைகளாகவும் தோன்றி அதன் பின் மயக்கமும் ஹிஸ்டீரியாவின் வெவ்வேறு சாட்டியங்களும் ஏற்பட்டுப் பெண்கள் சிரமப்படுகிறார்கள். பெண்கள்தாம் ஹிஸ்டீரியாவினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த பாதிப்பைத் தவிர்ப்பது ஒன்றே ஒன்றுதான். அது மனவலிமை. Will power. மனம் குவித்து பயத்தை முறியடித்து 'அ! அதொண்ணுமில்லே!' என்று சொல்ல வைப்பது. ஒருவர் கையில் தாயத்து கட்டி அந்த வலிமையைக் கைகூட வைப்பார். ஒருவர் சிலுவையணிவார். இன்னொருவர் இரும்பு வளையல் அணிவார். அறிவுபூர்வமாகக் கெட்ட ஆவியை எதிர்க்கிறாராம். இப்படியெல்லாம் சாதனங்கள் மாறலாம். ஆனால் பயன்படுத்தப்படும் உந்து சக்தி மனவலிமை மட்டும்தான்.

எதிர்மறை எண்ணங்களும் எதிர்பார்ப்புகளும் சிறு துரும்பை மலையாக்கிப் பார்க்கவல்லவை. ஆறாயிரம் மைலுக்கப்பால் பெண்ணைக் கொடுத்துவிட்டு ஏதோ ஆசைப்பட்டால் ஏதோ எசகு பிசகென்றால் ஓடிப் போய்ப் பார்க்க முடியுமா? வெளிநாட்டில் வசிக்கும் வரனுக்கு அங்கேயே ஒரு வெள்ளைக்கார மனைவி இருப்பாளோ? (அவன் உத்தமனாய் இருப்பான். நம் பக்கத்து வீட்டு வேஷக்காரன் ஒருத்தரும் அறியாமல் ஊர்ப்பட்ட பெண்களைக் கட்டியிருப்பான்)

அத்தனையும் ஆதாரமற்ற பயங்கள். யதார்த்தமான சிந்தனைகளோடு சம்பந்தம் செய்யப் போகிற இடத்தைத் தூண்டித் துருவி விசாரித்து பலமுறை முன்னறிவிப்பின்றி தொடர்பு கொண்டு நிதானமாக ஆலோசித்துச் செய்தால் திருமணம் நல்லபடி அமையும். பிள்ளை பெண் பேசிப் பழகினால் துல்லியமான முடிவுக்கு வருவார்கள்.

இது எதையும் துரும்பெடுத்துப் போடாமல் பெண்ணுக்கு வரக்கூடிய நல் வாழ்க்கையை ஏன் பயந்து கெடுக்க வேண்டும்?

'தன் பயம்' சார்ந்த பயங்கள் ஆபத்தானவை.

'நாற்பது வயதுக்கு மேலாயிற்று. கம்ப்யூட்டர் பிரிண்ட்டைப் பார்த்தாலே கண்ணைச் சுற்றிக் குறுகுறுவென்கிறது. கம்ப்யூட்டர் ஸ்க்ரீன் 'க்ளேர்' அடிக்கிறது. பார்ப்பது போல பாவனை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இனி எப்படி கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி தொடங்கி மாஸ்டர் செய்து என் வேலைகளை அதன் மூலம் முடிக்கப் போகிறேன்? கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தமில்லாத செக்ஷனாகப் பார்த்து அங்கு வேலை செய்து விட்டுப் போகிறேன்.'

இந்தப் பெண்மணி ஓரிரு வருடங்களிலேயே ஒதுக்கப்பட்டு விடுகிறார் அலுவலகத்தில். அவர் வீட்டருகில் இருக்கும் கிளை அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை.



எனக்கு ஒரு நாள் 7, 8 முறை வயிற்றுப் போக்கு இருந்தது. இரவு என்பதால், டாக்டரிடம் போக முடியவில்லை. எங்கள் வீட்டில் தென்னை மரம் இருப்பதால், என் கணவர் ஓர் இளநீர் வெட்டிக் கொடுத்தார். நான் வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாகும் என்று சொன்னேன். 'ஆகாது, குடி' என்று சொல்லிக் கொடுத்தார். அதைக் குடித்த பின் ஒரு முறை வயிற்றுப் போக்கு இருந்து 'டக்' கென்று நின்றுவிட்டது. காலையில் ஓர் இளநீர் குடித்தேன். பாவம், டாக்டருக்கு இருபது ரூபாய் நஷ்டம்.

- பார்வதி

மாறாக 'தன்பயம்' வென்ற பெண்மணி 53 வது வயதில் கண் மருத்துவரிடம் போய் பார்வைக் குறையைச் சரிசெய்து கொள்கிறார். ஸ்க்ரீனை 'டார்க்' செய்து கொண்டு கண் கூசாமல் பார்த்துக் கொண்டு வேக வேகமாக பயிற்சி எடுக்கிறார். ரிடையர் ஆகும் போது பெருமையோடு வெளிவருகிறார். பின்னாலும் சொந்தமாக வகுப்புகள் நடத்திப் பணமும் புகழும் பெறுகிறார். வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தத் தெரிய வேண்டாமோ?

'எனக்கு மேடையில் பேச வராது.'

'எனக்குத் தனியாக வெளியூர் போய்ச் சமாளிக்க முடியாது.'

'எனக்குப் பணப் பொறுப்பை ஏற்க முடியாது. கை தவறி வைத்து விடுவேன். மறந்து விடுவேன்.'

'எனக்கு அழகும் திறமையும் போதாது. கணவனைக் கைக்குள் வைத்துக் கொள்ள வராது.'

'அயோக்கியனானாலும் இவனையே நம்பி காலமெல்லாம் கஷ்டப்பட றெடி. இவனிடமிருந்து முறையான 'விவாக முறிவு' பெற்றுத் தனியே எப்படி வாழ்வேன்?'

'விதிவசத்தால் கணவர் இறந்தார். அவர் பிஸினஸை நான் எப்படித் தொடர்வேன்? எனக்கு என்ன தெரியும்? (மைத்துனனுக்கோ தம்பிக்கோ அத்தனை சொத்தையும் தாரை வார்த்து குழந்தைகளை நடுத் தெருவில் நிறுத்தும் இந்தப் பெண்ணின் 'தன் பயம்') தன் பயத்தை ஒழிக்கத் தேவையெல்லாம் தன்னம்பிக்கை, நெஞ்சுரம், உழைப்பு முழு மூச்சான நோக்கம். அவ்வளவே. தன் பயம் பறக்கும்.

குற்ற உணர்வு சார்ந்த பயங்கள் உண்டு.

'இளமையில் தவறு செய்து விட்டேன். என் திருமணம் வெற்றிகரமாக அமையாது.'

'முதலில் குற்றமிழைத்திருக்கிறேன். இப்போது எப்படி புக்ககத்தினரோடு ஒட்டிக் கொள்வது?'

'நிறைய சமயங்களில் நான் ஃபைலை சரியாகப் படித்துக் கையெழுத்துப் போடுவதில்லை. எந்தக் கடிதம் எந்த நேரம் காலை வாருமோ?'

'டாக்ஸ் ரிடர்ன் அரைகுறையாக நிரப்பியிருக்கிறேன். வேண்டுமென்றே உண்மைகளை ஒளித்திருக்கிறேன். இன்கம் டாக்ஸ் ஆசாமிகள் வீடு தேடி வந்து விடுவார்களோ?'

'பழைய வாழ்க்கை தெரிந்து விடுமோ? இன்று கிடைத்திருக்கிற நல்ல ஸ்டேடஸ் போய் விடுமோ?'

இந்த மாதிரியான குற்ற உணர்வுகளைக் கொல்ல முடியும். இன்று குறைகளைத் திருத்திக் கொள்வதுதான் முக்கியம். இன்றிலிருந்து முனைப்பாகப் படித்து ஃபைலில் கையெழுத்திடலாம். இன்கம் டாக்ஸ் ஆபீஸுக்கு 'திருத்தம்' அனுப்பி அப்ரூவர் ஆகலாம். எந்த வகையான தவற்றையும் களைந்து திருந்திய வாழ்க்கை வாழ்ந்து 'பயத்தை' வெல்லலாம்.

மனிதரின் எல்லாவிதமான பயங்களும் மேற்சொன்ன அடிப்படைக் காரணங்களி

தால்? தமிழரையே பிடிக்காதவர்களாய் இருந்தால்? ஆண்கள் அத்தனை பேரும் சபல சித்தராயிருந்தால்? கூடுவாஞ்சேரியில் வட்டார வீராங்கனையான அம்மையார் கும்மிடிப்பூண்டி தாண்டியதுமே பூனைக் குட்டியாவார். இது இட பயம்.

நேர பயம் : 'ஐயோ! ஏழு மணிக்கு இருட்டி விடுமே!' 'காலையில் வந்து எப்படி ஓவர் டைம் செய்வது? ஆபீஸில் யாரும் இருக்க மாட்டார்களே!

'புது ஏரியாவில் இருட்டி எப்படி வீடு கண்டுபிடிப்பது?'

மூடநம்பிக்கையால் பயம் : 'செவ்வாய்க் கிழமை ஆரம்பித்தேன். எப்படியாகப் போகிறதோ?'

'மாட்டுப் பெண் 'இந்த' நட்சத்திரம். எனக்கு நெஞ்சு வலிக்கிறதே! சாகத்தான் நேரம் போலிருக்கு'

சூழ்நிலை பயம் : எக்ஸ்டன்ஷன் ஏரியாவில் வீடு. அக்கம் பக்கம் கூட வீடில்லையே (ஏதோ பக்கத்து வீட்டுக்காரர் தாம் நம்மைப் பார்த்துக் கொள்வது போல) 'வழியில் புளியமரம் இருக்கிறதே. அதைத் தாண்டி ஆபீஸ் போக வேண்டுமே!' (பேய் இருக்காம்) பாஷை தெரியாத ஊராயிற்றே என்ன செய்வோம்? (அன்புக்கு

கோல்டன் பேர்ல்



இன்றைய பெண்மணிகளுக்காக

இந்தியாவின் நெ. 1 தையல் மெஷின் உஷா வழங்கிடும் மாசமருவற்ற ஓர் ஆபரணம். அழகும் அருந்திறனும் இணைந்த அரிய படைப்பு. இக்காலப் பெண்களின் புதுப்புது ரசனைக்கு ஏற்றதாய், அவர்களின் பல்வகைத் திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. இந்தச் சிறந்த மெஷினில் காணும் சீரிய அம்சங்கள்: • முக்கிய பாகங்கள் உறுதியான எஃகினால் தயாரிக்கப்பட்டவை. எனவே, ஆண்டுகள் பல ஆனாலும் அயராது உழைக்கும். • 3 'பொஸிஷன் ஃபேப்ரிக் ஸெலக்டர்': பாலியஸ்டர், பருத்தி, நைலான் ஆகிய மூன்று துணிகளையும் மாற்றி மாற்றித் தைக்கலாம். • விசேஷ 'ஸிங்கிள் பிரெஸ் பிரெஷர் அட்ஜஸ்ட்டர்' துணி மீது சீராக அழுத்தம் பரவிட. • நன்கு சுத்தம் செய்திட விசேஷ ஓப்பன் டைப் ஷட்டில் ரேஸ். • 5 ஆண்டு உத்தரவாதம். உஷா வழங்கிடும் 'கோல்டன் பேர்ள்' உஷா, இந்தியாவில் இருந்து பரவலாக ஏற்றுமதியாகும் சர்வதேசத் தரமுடைய தையல் மெஷின். இந்தியாவில் திருப்தியுற்ற 52 லட்சம்* வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கையைப் பெற்றது. உலகில் அமெரிக்கா, பிரிட்டன், ஜெர்மனி, பெல்ஜியம் உட்பட 60க்கும் அதிகமான நாடுகளில் மக்களின் பாராட்டு தலைப் பெற்றது.

GOLDEN PEARL

The Gem Collection

உஷா

* நேஷனல் கவுன்சில் ஆஃப் அப்ளைடு எகனாமிக் ரிசர்ச் அங்கீகரித்ததன் அடிப்படையில்.

ULKA 20062 TAM1

இந்தியாவின் நெ.1 தையல் மெஷின்

கிடைக்கும் இதர மாடல்கள் • ராயல் எமரால்டு (பச்சை வண்ணத்தில்) ஸ்டார் சபையர் (நீல வண்ணத்தில்)

அன்பு எனும் வேர்கள்

எம். பானு

மங்களம் :

வானம் லேசாகத் தூறிக் கொண்டிருக்கிறது. எத்தனை வயதானாலும் எத்தனை வருடமாக அனுபவித்தாலும் இந்தத் தூறலில் நனைவது சுகமான அனுபவம். பெண்ணும், மாப்பிள்ளையும் இத்தனை நேரம் நெய்வேலி தாண்டியிருப்பார்கள். பன்னீர் புஷ்பங்களின் மணம் மூக்கைத் துளைக்கிறது. இந்த மரத்தின் அடியில் இப்படியே உட்கார்ந்தே வாழ்க்கையை ஓட்டிவிடலாம் போல இருக்கிறது. வீடு அமைதியாக இருக்கிறது. அவள் புக்ககம் வந்த இந்த நாற்பது வருடங்களில் இரைச்சலும், மனிதர்களுமாக இருந்த வீடு இப்போது மிகவும் அமைதியாக இருக்கிறது. அவர் எங்கே இருக்கிறார் என்று தெரியவில்லை. ஒருவேளை மாடியில் இருக்கலாம். அவரும் இதைப் பற்றித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாரோ என்னவோ?

நாற்பது வருடங்களுக்கு முன், அவள் திருமணமாகி வீட்டிற்கு வந்த போது, விதவையாகி வீட்டோடு இருந்த பெரிய நாத்தனார், திருமணமாகாத இரண்டு சிறிய நாத்தனார்கள், மணமாகாத இரண்டு மைத்துனர்கள், மாமியார், மாமனார் என்று இரைச்சலாக இருந்த வீடு. காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து அடுப்பை மெழுக ஆரம்பித்தால், இரவு சமையலறையை அலம்பும் வரை வேலை சரியாக இருக்கும்.

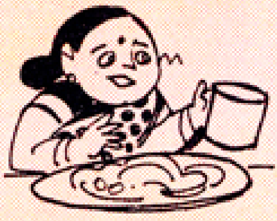
பெரிய நாத்தனார் ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார். "உன் பெண்டாட்டி என்னை மதிப்பதே இல்லை சோமு. நேற்றே அரிசியை நோம்பி வைக்கச் சொன்னேன். இன்னும் செய்யவில்லை" என்பாள். இவரும் உடனே,

"அக்கா சொன்னதை உடனே செய்யாமல் அப்படி என்ன செய்து கொண்டிருந்தாய்? மத்தியானத்தில் படுத்துப் படுத்துத் தூங்கி வியாதியை வரவழைத்துக் கொள்" என்று கடுமையாகப் பேசுவார்.

நேற்று அக்காதான் வீடு ஒரே ஒட்டடையாக இருக்கிறது என்று சொல்ல இவள் வீடு முழுவதும் ஒட்டடை அடித்து எல்லா அறைகளையும் பகல் முழுவதும் தேய்த்துத் தேய்த்து அலம்பியது அக்காவுக்கே தெரியுமே. அப்படி இருக்க எதற்காக இந்தப் புகார் படிக்க வேண்டும்? அதற்குப் பிறகு அவளின் எந்த ஒரு விளக்கத்தையும் கேட்க அவர் அங்கே நிற்க மாட்டார்.

சிறிய நாத்தனார்களுக்கு இவள் வேலைக்காரி தான். வாசல் குறடில் உட்கார்ந்து கொண்டு, "மன்னி கொஞ்சம் தண்ணீர் கொண்டு வாயேன்" என்பாள் ஒருத்தி. இந்தத் தெருவுக்கு அந்தத் தெருவரை அடைத்து நிற்கும் வீட்டின் பின்பக்கத்தில் போய் குடிக்கத் தண்ணீர் ஒரு டம்ளர் கொண்டு வந்தால், இன்னொருத்தி அப்போதுதான் சொல்வாள், "மன்னி, எனக்கும் கொஞ்சம் தண்ணீர்" என்று. மாடு, கழனி வீடு கொள்ளா மனிதர்கள் என ஏகப்பட்ட கஷ்டப்பட்டாயிற்று.





உலர்ந்த ரொட்டி, ரஸ்க் இவைகளை மிக்ஸியில் அரைத்து அந்தத் தூள்களை எப்போதும் கைவசம் வைத்திருங்கள். வறுவல், கூட்டு இவைகளில் உப்பு, காரம் அதிகமாகி விட்டால் பிரெட் அல்லது ரஸ்க் தூளைச் சிறிது தூவிச் சரி செய்யலாம்.

- கீதா

இரு மைத்துனர்களுக்கும் கல்யாணமாகி மாட்டுப் பெண்கள் வீட்டுக்கு வந்த பிறகு இவள் பாடு இன்னும் மோசமாகிப் போனது. எல்லாவற்றிற்கும் 'பெரிய மன்னி, பெரிய மன்னி'தான்.

''பெரிய மன்னிக்கு வரவர பொறுப்பே இல்லை. கன்றுக்குட்டி அவிழ்த்துக் கொண்டு ஓடி விட்டதே... பார்க்கக் கூடாது?'' - ஏன் வீட்டில் மற்ற எவருமேவா பார்க்கக் கூடாது?

''ராமு... வர வர உன் பெண்டாட்டிக்குப் பொறுப்பே இல்லை. அப்பாவுக்கு இன்னிக்கு சோமவார விரதம். நேற்றே தோசைக்குப் போடச் சொன்னேன். போடவேயில்லை'' - பெரியநாத்தனார்.

நேற்று முழுவதும் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை என்று அவள் சாப்பிடாமல் கூட அதன் கூட உட்கார்ந்திருந்தாளே. ஏன் பெண்களுக்குத் தெரியாதா அப்பாவுக்கு விரதம் என்று. மற்ற இரண்டு மாட்டுப் பெண்களுக்குத் தெரியாதா? இவளால் கேட்க முடியாது. அவர் ஒரு முறை முறைத்து விட்டுப் போவார். இறுதியில் அடைக்கு ஊறப் போட்டு அரைத்து அது இவள் வேலையாகத்தான் அமையும்.

இரண்டு பிள்ளைகள். இரண்டு பெண்கள் எனப் பிறந்த பிறகும் கூட, அவர் எதற்காகவும் இவள் ஆலோசனையைக் கேட்டதில்லை. எல்லாம் அக்கா... அக்கா... அக்காதான்.

அக்கா சொன்னாள் என்று பெரிய பையனை எஞ்சினியரிங் படிக்க வைத்தார். அக்காவுக்குப் பிடித்த பெண்ணைத்தான் திருமணம் செய்து வைத்தார். இரண்டாவது பையனை கம்ப்யூட்டர் சயன்ஸ் படிக்க வைக்க அமெரிக்காவுக்கு அனுப்பினார். அவன் அங்கேயே ஒரு பிரெஞ்சுக்காரியை திருமணம் செய்து கொண்டு விட்டதாக எழுதினான். ஆனால் இந்த மூன்றாவது பெண் இப்படிச் செய்வாள் என்றுதான் யாருமே எதிர்பார்க்கவில்லை. 'நான் இவனைத்தான் காதலிக்கிறேன்' என்று ஒரு டெய்லரை இழுத்துக் கொண்டு சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போய் விட்டாள்.

அப்போதும் இவளைத்தான் திட்டினார்கள். 'ஒரு அம்மாவுக்கு எப்படிப் பெண்ணின் சைகை தெரியாமல் போயிற்று? என்னமாக வளர்த்திருக்கிறாள்?' என்று வசைபாடினார்கள். அக்காவும் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பே போய்ச் சேர்ந்து விட்டாள். ஆயிற்று... இதோ கடைசிப் பெண்ணுக்கும் கல்யாணம் ஆகி கணவனுடன் புறப்பட்டு விட்டாள்.

''இனிமேல்தான் நான் அவருக்காகவும், அவர் எனக்காகவும் என்று வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கப் போகிறோமோ? அவரும்தான் என்ன சுகத்தைக் கண்டார் இத்தனை வருடங்களில்...? பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்காகவும் உழைத்து உழைத்து-

'ஐயோ மணி என்ன? பத்தடித்து விட்டதே, அவருக்கு லேட்டாக சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஆகாதே. நான் எவ்வளவு பெரிய முட்டாள். யோசனையில் இவ்வளவு நேரம் உட்கார்ந்து விட்டேனே' - என விழுந்தடித்து மங்களம் உள்ளே ஓடுகிறாள்.

ராமசுந்தரம் :

வானம் இருண்டு லேசாகத் தூறுகிறது. பெண்ணும், மாப்பிள்ளையும் இந்த நேரம் பத்து கிலோ மீட்டராவது போயிருப்பார்கள். வீடு அமைதியாகி விட்டது. இந்த பழக்கமில்லாத அமைதியே பயமுறுத்துவது போல் இருக்கிறது. மங்களமும் இதையே யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறாளோ என்னவோ? நாற்பது வருடங்களுக்கு முன் அவள் இந்த வீட்டில் அடியெடுத்து வைத்த போது இருந்த இரைச்சலுக்கும், இப்போதைக்கும்... மங்களத்திற்கும் பல வருத்தங்கள் இருக்கக்கூடும்.

அக்கா பாவம்... பதின்மூன்று வயதில் விதவையாகி வீட்டிற்கு வந்தவள். அவள் இழந்து விட்ட எல்லாவற்றையும் ஈடுகட்டும் முகமாகத்தான், அவளுக்கு எதற்கும் எதிர் வார்த்தையே பேசவில்லை எனத் தீர்மானித்தேன் நான். என்னிடம் மிகவும்



அறிமுகம்
AUE
AUE நிறுவனத்தாரின்
மற்றும் ஒரு புதிய படைப்பு!
"சூப்பர் கோல்டு"
கிரைண்டர் மோட்டார்
பால் பேரிங்குகள்:
நீடித்த உழைப்பிற்கு
டபுள் பால் பேரிங்குகள்.
மின் அழுத்தம்:
குறைந்த மின் அழுத்தத்திலும்
(140V) ஓடும் திறன்.
கெபாஸிட்டர்:
மோட்டாரில் உள்ள
கெபாஸிடருக்கும் (கண்டென்சர்)
உத்திரவாதம் உண்டு.
விசேஷ சலுகை! 3 வருட உத்திரவாதம்!
தமிழ் நாட்டில், 1-10-'92 முதல் 1-1-'93 வரை, AUE சூப்பர் கோல்டு
பொருந்திய கிரைண்டர் வாங்கும்பொழுது, மோட்டாருக்கு 3 வருட
உத்திரவாதம் உண்டு!
இந்தியாவில் மிக அதிகமாக விற்பனையாகும்
சிங்கிள் ஃபேஸ் மோட்டார்.
விபரங்களுக்கு
கிரைண்டர் டீலர்களை
அணுகவும்.



AVT
ஸன்பீம்
சூப்பர் ரிஃபைண்டு சூரியகாந்தி எண்ணெய்
ஆரோக்கியம் செழிக்கட்டும்.
ஸன்பீம் நல்வருகை புரியட்டும்.
AVT SUNBEAM
SUNBEAM
ஆரோக்கியப் பொலிவின் உறைவிடம்
everest/92/AVT/301

எதிர்காலத்திற்கு சேமிக்க வேண்டும் என்ற முடிவை எடுக்க இதுவே தக்க தருணம். ஃபைவ் ஸ்டார் பிஸினஸ் கிரெடிட் லிமிடெட்டில் சேமியுங்கள். இன்றே.

ஃபைவ் ஸ்டாரில் சேமியுங்கள்

ஃபைவ் ஸ்டார் இந்த 8 ஆண்டுகளில் ஒரு சிறந்த ஸ்தாபனமாக வளர்ந்து ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் நன்மதிப்பையும் நம்பிக்கையையும் பெற்றுள்ளது.

ஃபைவ் ஸ்டாரின் மறு பெயர் பாதுகாப்பு. உங்கள் பணம் என்றுமே பாதுகாப்புடன் இங்கே தழைத்து வளருகிறது. இக் கம்பெனியின் வளர்ச்சியே அதற்கு ஒரு ஆதாரம். கடந்த ஆண்டுகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் டிபாசிட்டுகள் 50%மும், இலாபம் 330%மும், வாடிக்கையாளர்கள் 40%மும், டிவிடெண்ட் 21%மும் உயர்ந்திருக்கிறது.

ஒரு சிறந்த முடிவை எடுத்திடுங்கள். ஃபைவ் ஸ்டாரில் சேமியுங்கள். இன்றே.

ஃபைவ் ஸ்டாரின் மற்ற கவர்ச்சிகரமான திட்டங்களை பற்றி அறிய எங்கள் அலுவலகத்திலோ / அதிகாரப்பூர்வமான புரோக்கர்களிடமோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

★ ஃபைவ்-ஸ்டார்

பிஸினஸ் கிரெடிட்ஸ் லிமிடெட்

★ FIXED DEPOSITS ★ HIRE PURCHASE ★ LEASE

பதிவு அலுவலகம்

699, பெரியார் ஈ.வெ.ரா. நெடுஞ்சாலை,

அமைந்தகரை, சென்னை-600 029.

போன்: 619094/610063.

கிளைகள்

அண்ணா நகர், போன்: 6211723

● பூந்தமல்லி, போன்: 572789 ● பாண்டிச்சேரி

TRULY TRUSTWORTHY

In continuation of statutory advertisement dated 29.07.92 published in Dinamani dated 05.08.92.

SRICHAKRA/1133/92

அன்புள்ளவள் அவள். என்னை எறும்பு கடித்தால் கூட அவள் கண்களில் இரத்தம் வந்து விடும். அவள் யாரையாவது கடிந்து கொள்வது கூட அன்பின் முகமாகத்தான். அன்பு இருந்தால்தானே அக்கறை தோன்றும். இதை மங்களம் புரிந்து கொண்டாளோ என்னவோ தெரியவில்லை.

அக்கா என் குடும்பத்தையே தன் குடும்பமாகக் கருதினாள். அன்பை முழுவதுமாக மனம் முழுவதும் நிரப்பிக் கொண்டு அதை வெளிக்காட்டத் தெரியாதவள். அவள் அடிக்கடி சொல்வாள். 'ராமு உன் பெண்டாட்டி ரொம்பப் பொறுமைசாலிடா. எவ்வளவு திட்டினாலும் எதிர் வார்த்தையே சொல்றதில்லையே. நீ ரொம்பக் குடுத்து வெச்சிருக்கணும்' - இதை மங்களத்தின் எதிரிலே சொல்லி அவளிடம் ஷொட்டு வாங்கலாமே - செய்ய மாட்டாள்.

அப்பா மிகவும் கஷ்டப்பட்டு முன்னுக்கு வந்தவர். அம்மா உடுக்க மாற்றுப் புடவை இல்லாமல், ஒன்றையே தோய்த்து உடுத்துக் கொண்ட கதையைச் சொல்லியிருக்கிறாள். அரிசியில்லாமல் காலணா ரவை வாங்கி உப்புமா கிளறிச் சாப்பிட்டதைச் சொல்லியிருக்கிறாள். அம்மா வந்த ராசியோ, அப்பாவின் அதிர்ஷ்டமோ பதினைந்தே வருடங்களில் தொழில் பெருகி நிலமும், நீச்சம் காடும் கழனியுமாகப் பெருகி விட்டார். அப்படிப்பட்ட அப்பா, அம்மா மனம் நோகக் கூடாது என்பதற்காகவும், நான் மங்களத்திடம் சற்றுக் கடுமையாக அன்பில்லாதவன் போல் நடந்து கொண்டேன். மங்களம் எங்கே வந்து, உங்கள் நாத்தனார்களின் கொட்டம் பொறுக்க முடியவில்லை. நாம் தனிக்குடித்தனம் போகலாம் எனச் சொல்லி விடுவாளோ என்றே அவளை ஒரு அடி தூரத்தில் வைத்திருந்தேன் நான். இதை அவள் புரிந்து கொண்டிருப்பாளோ?

என்னை இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வளர்த்த அப்பா அம்மாவை... வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே முடிவைப் பார்த்து விட்ட அக்காவை விட்டுப் போய் நான் என்ன மனநிம்மதி பெற்று விட முடியும்?

அக்காவின் திடீர் மறைவுக்கும், நிம்மதியின்மைதான் காரணம். இந்த மூன்றாவது பெண் இப்படிச் செய்வாள் என யார் கண்டார்கள்? திடீரென அவள் ஒரு டெய்லருடன் வீட்டை விட்டு ஓடிய போது அக்கா அதிர்ந்து போய் விட்டாள். திருப்பில்லை வைத்துத் தன் கையால் தலை வாரிய பெண் - கோயிலுக்குத் தினமும் அழைத்துச் சென்று விநாயகர் அகவலும், ஆஞ்சநேய ஸ்லோகமும் சொல்லிக் கொடுத்த பெண் இப்படிச் செய்வாள் என அவள் எதிர்பார்க்கவில்லை. அப்போது கூட, 'ஐயோ வாழியாக வளர்ந்த பெண்ணாயிற்றே. இப்போது எங்கே போய் கஷ்டப்படுகிறதோ' என்றுதான் அரற்றினாள். இந்தக் கவலைதான் அவள் முடிவுக்கும் காரணமாக இருக்க வேண்டும்.

என்ன காதல் இது? இவள் கேட்ட புடைவையை அவன் வாங்கித் தரவில்லை என்றாலும், அவன் கேட்ட சமையலை இவள் செய்யவில்லை என்றாலும் முறிந்து போகும் காதல் - வாழ்க்கை உண்மையான அன்புமயமாக இருக்க வேண்டும். இந்த அன்பின் அடித்தளத்திலேயேதான் நாற்பது வருட தாம்பத்யம் நிலைக்க முடியும்.

'ஐயோ இதென்ன மழை வலுக்கிறதே. மங்களம் மழையிலே நனைகிறாளா என்ன? ''மங்களம்... மங்களம்'' - என அழைத்துக் கொண்டே கீழே இறங்குகிறார் அவர்.

''மங்களம், இதென்ன மழையிலே நனைந்து விட்டாயா என்ன...? உடம்புக்கு ஆகாதே உனக்கு... என்ன தலையை வலிக்கிறதா? தைலம் எடுத்து வருகிறேன் இரு'' என்கிறார் அவர். அவள் அந்த அன்பில் உடல்சிலிர்த்துப் போகிறாள்.

''நீங்க சாப்பிட வாங்க முதலிலே. உங்களுக்கு லேட்டா சாப்பிட்டா உடம்புக்கு ஆகாதே. நான் அப்புறமா தைலம் தடவிக்கறேன்'' - என அவள் மறுக்க,

''இரு... இரு... முதலில் தைலம் எடுத்து வருகிறேன்'' - என அவர் ஹாலுக்குப் போக முற்பட,

''முதல்லே சாப்பிடுங்கோ. அப்புறம் பார்க்கலாம்'' - என மங்களம் அவரை இலையின் முன் பிடித்திழுத்து உட்கார வைக்க -

அங்கே ஒரு சின்ன சண்டை நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

துவரம் பருப்பில் நான்கு பூண்டுப் பற்களைப் போட்டு, சீரகம் சிறிது போட்டுக் குக்கரில் வேக வைத்து, உப்பு நெய்யுடன் சாதத்தில் பிசைந்து ஊட்டினால் சிறு குழந்தைகளுக்கு எளிதில் ஜீரணமாகும்.

- பார்வதி



ஆன்ம

பூந்தோட்டத்தில்...

> "புண்ணியம் பெறுவதற்காக ஒருவர் ஓர் ஆண்டில் எத்தனை வேள்விகள் செய்தாலும் அவை அனைத்தும் உத்தம ஞானி ஒருவரை வணங்குவதில் நாலில் ஒரு பகுதிக்கு ஈடாகாது." - புத்தர்.

நல்ல குணங்கள் பொருந்திய ஒருவரை 'அவர் கடவுள் மாதிரி' என்கின்றோம். இத்தகைய உன்னத நிலையினை அடைய எல்லோராலும் முடியாது என்றாலும் படிப்படியாக மனதினை பக்குவப் படுத்திச் செல்வதினை ஸ்த்ஸங்கத்தினால், சூழ்நிலையினால், நல்ல நூல்களைக் கற்பதினால் நம்மால் உருவாக்க முடியும். அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட ஆரம்பிக்கும் பொழுதே அவர்கள் சராசரி மனிதனை விட சற்று உயர்ந்த நிலை பெற்று விடுகின்றார்கள்.

ஒருசிலர் பிறப்பிலேயே மிக உன்னத நிலை பெற்று அவதார புருஷர்களாக விளங்குகின்றார்கள். இத்தகைய பிறப்புகளை, ஞானிகளை அதிகம் கண்ட நாடு நம் இந்திய நாடு. அது நம் மண்ணின் மகிமை. இந்த மகாத்மாக்கள் ஒவ்வொரு காலத்திலும் தோன்றிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றனர். அநேகரை நாம் கண்டதில்லை. கேள்விப்படுகின்றோம். அருகில் இருப்பவர்களையும் நாம் எளிதில் அடையாளம் கண்டுகொள்ள பல நேரங்களில் முடிவதில்லை.

நாம் எதற்காக இவர்களை அடையாளம் காண வேண்டும்? விஞ்ஞானம் முன்னேறிய இந் நிலையில் மெய்ஞானம் எனப் பேசுவது பலரைக் கவராமல் போகலாம். ஆனால்

(Science depends on Experiments
Self Realisation depends on experiences.)

நம்மைத் தவிர வெளியுலகம் அனைத்தையும் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர விஞ்ஞானத்தால் முடியும். நம்மை நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர மெய் ஞானத்தால் மட்டுமே முடியும்.

ஒரு மனிதனின் மொத்த மதிப்பு அதிகம் வைத்தால் ரூ.1000 பெறும். மனித உடல் சுமாராக 75% தண்ணீர், 15% கார்பன், நைட்ரஜன், மற்றும் 10% தாது உப்புக்கள் கொண்டது. இவை அனைத்தும் பணம் கொடுத்து வாங்கி தேவையான அளவு ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி வைத்தால் ஒரு மனிதனை உருவாக்க முடியுமா?

எனவே இவற்றிற்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட ஒரு சக்தி மனிதனுக்கு உண்டு. புவிஈர்ப்புச் சக்தி, மின்சார சக்தி, காந்த சக்தி என பிரிவுபடுத்திய ஆராய்ச்சியாளர்கள் மன சக்தி என்பதினையும் அடுத்த வலிவுள்ள பிரிவாகக் கூறுகின்றனர். அச் சக்தியினை நீங்கள் எந்த ரூபத்திலும் உணரலாம். கடவுளாக, சத்தியமாக, மனசாட்சியாக - ஆக எந்த நேரத்தில் நீங்கள் அதை விரும்பினாலும் உணர முடியும். அதனை உணர மனப்பக்குவம் வேண்டும். அதனைப் பக்குவப்படுத்த ஒரு வழிகாட்டி, குரு, உயர்நிலை ஆசிரியராய் வேண்டும். இக் குருவை எங்கு தேடிச் செல்வது என்ற கவலை நமக்கு வேண்டாம்.

சம்புவரையர் மாவட்டத் தலைநகர் திருவண்ணாமலையில் கோயிலை ஒட்டிய சந்தில் 'யோகி ராம்சூரத்குமார்' என வினவுங்கள். உங்கள் ஆன்ம வழிகாட்டி கிடைத்து விடுவார். இவரை அறியாதவர் அங்கு கிடையாது. பஞ்ச பூதங்களில் அக்னி ஸ்தலமாக விளங்கும் திருவண்ணாமலை கோயிலில் குவியும் கூட்டம், ரமணாஸ்ரமத்தையும், சேஷாத்திரி சுவாமிகளின் ஸ்தலத்தையும் சென்று மோதும் மக்கள் கூட்டம் நடமாடும் தெய்வம் "யோகி ராம்சூரத்குமார்" அவர்களின் இடத்தில் சென்று அடங்குகின்றது. பெரிய ஆசிரமத்தையும், பூசைகளையும், வேள்விகளையும்

நினைத்து அங்கு செல்பவர் ஏமாற்ற மடைவர். உபதேசங்களையும், அறிவுரைகளையும் கேட்க அங்கு செல்பவர் அவை கிடைக்காது திகைப்பர். பின் எதற்காக அங்கு செல்வது? உங்களின் மனப்பக்குவம் படிப்படியாக உயர்த்தப் பெறும். மனப் பக்குவம் எதற்காக என்ற கேள்வி எழலாம்.

நாம் உணவாக உட்கொள்ளும் அரிசியினை எவ்வளவு பக்குவப்படுத்திப் பெறுகின்றோம்! வயலில் நீர் பாய்ச்சுகின்றோம். விதை விதைத்த பின் நீர் பாய்ச்சுவதில்லை. நாற்று வளர, நெல்மணிகட்ட அதிக நீர் ஊற்றும் நாம் கதிர் முற்ற அறுவடை செய்ய நீரைத் தவிர்க்கின்றோம். பின் அதனைக் காயவைத்து புழுங்கல் அரிசி பெற மேலும் அதனைப் புழுக்கி உலர வைத்து உமி நீக்கி உண்கின்றோம்.

சாதாரண அரிசிக்கே இத்தனை பக்குவம் கவனமாகத் தேவைப்படும் பொழுது ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கு எத்தனை பக்குவம் தேவை. யோகி ராம் சூரத் குமார் உங்கள் மனவளர்ச்சிக்கேற்ப படிப்படியாக இப்பக்குவத்தினை உங்களை அறியாமலேயே உணர்த்துகின்றார். இது இந்த யுகத்தின் சிறப்பு என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இவரிடம் சென்று வரும் அனைவரும் இனம்புரியாத நிம்மதி பெறுகின்றனர். தெளிவு பெறுகின்றனர். இந்த ஞானியின் முன் ஆண், பெண், ஜாதி, மதம், பணக்காரன், ஏழை, குறிப்பிட்ட கடவுள் என்ற பேதம் இல்லை. பின் அவரிடம் ஏன் இந்தக் கூட்டம்?

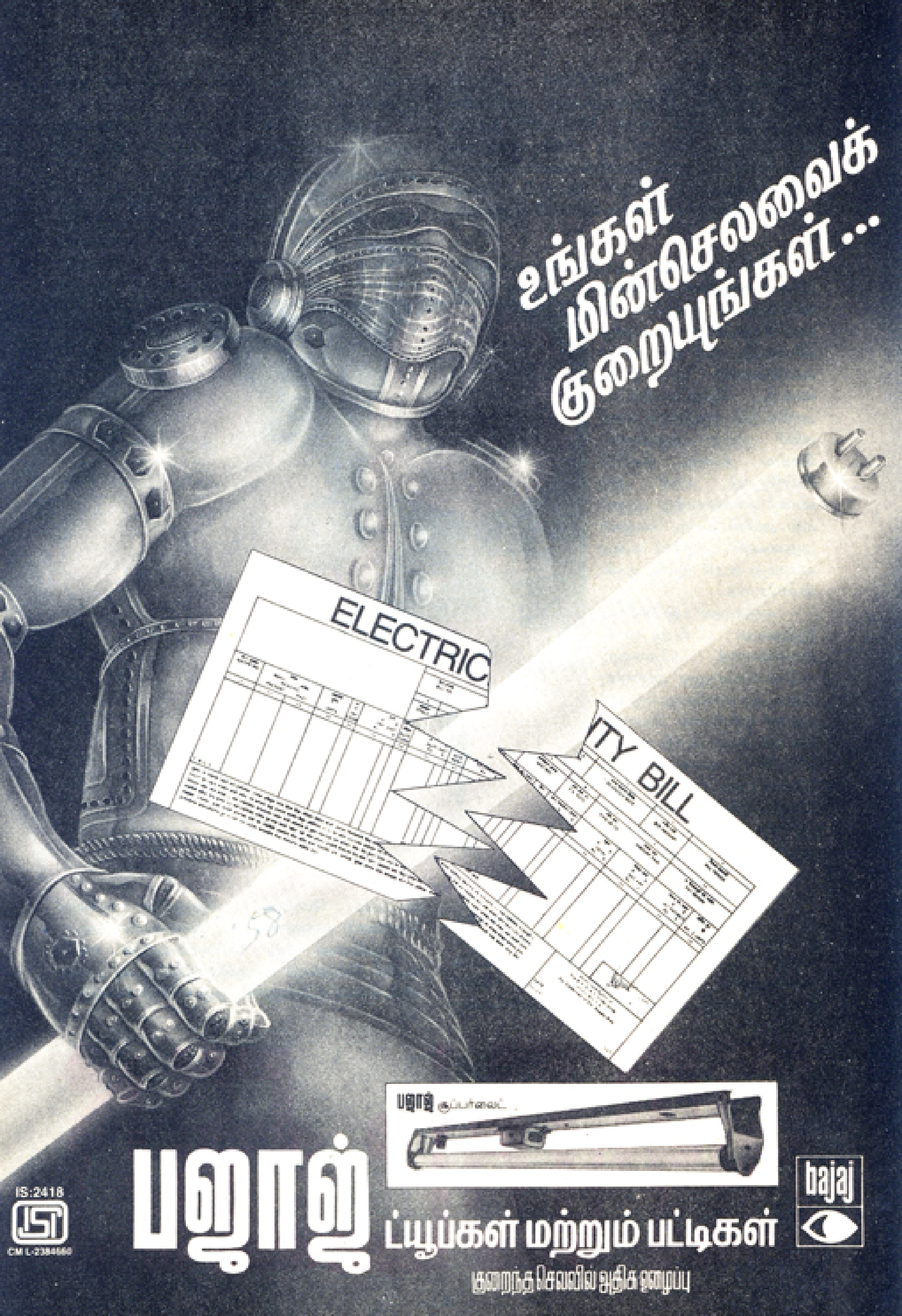
''அவரைப் பார்த்தா மனசு ரொம்ப அமைதி ஆயிடுதுங்க, மீண்டும் மீண்டும் வந்து பார்க்கணும்னு தோணுது''

- அவரின் பார்வைக்கு அப்படி ஒரு சக்தி. இது தரிசித்த அனைவரின் ஒருமித்த கருத்து. இவரை யார் வேண்டுமானாலும் சென்று தரிசிக்கலாம். உடன் கொண்டு செல்ல நல்ல மனமும், நம்பிக்கையும் மட்டும் போதும். மற்றவை யாவும் கொண்டு வந்தவரிடமே திருப்பப்படும்.



தன்னை ஒரு 'பிச்சைக்காரன்' எனக் கூறிக் கொண்டு அழுக்கேறிய உடை, கையில் கொட்டாங்குச்சி, ஒரு விசிறி வைத்துக்

விருட்சம்



உங்கள்
மின்செலவைக்
குறையுங்கள்...
ELECTRIC
TY BILL
பஜாஜ்
ட்யூப்கள் மற்றும் பட்டிகள்
குறைந்த செலவில் அதிக உழைப்பு
IS:2418
bajaj

கொண்டுதான் வாழ்கிறார். பிச்சைக்காரன் எனக் கூறுவது உண்மை போல் காட்சி யளித்துக் கொண்டு ஒதுங்கி வாழும் இவ ரின் வெளித் தோற்றத்தைக் கண்டு யாரும் ஏமாறுவதில்லை.

இவரின் அபரிமிதமான ஆன்ம சக்தி, சக்தி ஏதோ ஓர் தெய்வீக உணர்வைக் காட்டி விடுகின்றது. தன் வெளித் தோற் றத்தைக் கண்டு ஏமாறாமல் எத்தனை மக்க ளால் தன் உண்மை நிலையை உணர முடி கின்றது என உரைத்துப் பார்க்கின்றாரோ! பழுத்த வெள்ளரியாய்த் தோற்றம். சிவந்த மேனி. அறிவின் கூர்மையைக் காட்டும் மூக்கு. அண்ணாமலை தீபச் சுடராய், விவ ரிக்க முடியாத தீட்சண்யமாய்க் கண்கள். கிழிந்த சாக்கின் மீது அவரின் இருக்கை. அவரைக் காணச் செல்பவருக்கு அதைவிட சற்று சுமாரான இருக்கை.

''என் தந்தை உங்களை ஆசீர்வதிக் கின்றார்'' இது அடிக்கடி அவர் தன்னைக் காண வருபவர்களுக்குக் கூறும் வார்த்தை.

வரும் மக்களை அவரின் கண்கள் ஊடு ருவி நோக்குவதால் அவர்களின் வாழ்க் கையை சிறு கதையாய் மௌனமாய் படித்து விடுவார். இந்தத் தீட்சண்ய பார் வையின் சக்தி அரைமணி நேரம் கூடத் தொடரலாம். இதனை தாக்குப் பிடிப்பது அநேகருக்குக் கடினம். இந்த நீண்ட மௌ னத்தில் அவர் வருபவரையும், பரந்த வெளியையும் உற்று நோக்குவார்; எங்கோ காது கொடுத்துக் கேட்பார்; புன்முறுவலிப் பார்.

இவரைத் தரிசிக்கச் சென்ற ஒவ்வொரு வரும் இந்த அவஸ்தைபட்டே தீருவர். இவர் பேசவே மாட்டாரா, நாம் சென்று விடுவோமா? என எண்ணுவர்.

இந்த மௌனம் அன்புமொழி. இதனை ஊமையும் பேச முடியும். செவி டரும் கேட்க முடியும். ஆயினும் சிறு பிள்ளை போல் இவர் பேசும் தமிழ், அழ கான ஆங்கிலம், புலமைமிக்க இந்தி இத னைக் கண்டு பிரமிக்காதவர் இல்லை.

அவரவர் மனதில் இருக்கும் கேள்வி களுக்குக் கேளாமலேயே பதில் கிடைத்து விடும். இந்தச் சிறிது நேர மௌனத்தில் அவர் நம்மைப் பற்றி முழுவதும் அறிந்து கொண்டார் என்பது அவரின் பதில்களில் வருவோருக்கு உணர்த்தப்படும். இது ஒவ் வொருவரும் உண்மையாய் உணர்ந்து அறிந்தது.

இவர் யார்? எப்படி இவரால் இவ் வாறு கூற முடிகின்றது?

ரிஷிமூலமும், நதிமூலமும் தேவை யற்றதே. இந்த ஞானி தன்னை அழிப் பவனுக்கும் வளர்ப்பவனுக்கும் பாகு பாடின்றி நிழல் தரும் விருட்சம் போன் றவர்.

இவர் பதில்களின் உண்மையைக் காலப்போக்கில் உணர்ந்தவர்களின் நம் பிக்கை மிகுவதாலும், எதையும் எதிர் பாராது இவர் தனித்து இருப்பதாலும் மக்களின் எண்ணத்தில் உயர்ந்து நிற்கின் றார். காசி பக்கமிருந்து வந்தவர். அதிகம் படித்தவர். அரவிந்தர், ரமணர், ராமதாஸ் ஆகிய மகாத்மாக்களைத் தன் குருவாய் கூறுபவர். அதிக காலம் புன்னை மரத்தடி யில் இருந்தவர். தனித்து இருப்பவர் என இப்படியெல்லாம் இவரைப் பற்றி ஆங் காங்கே கூறினாலும் முழுமையாய் அறிந் தவர் இல்லை.

'இவர் சிவன் ரூபம்'

'இவர் அண்ணாமலை சன்னதியில் உள் சென்று ஐக்கியமானதை என் குடும் பத்தினர் கண்ணால் பார்த்தனர்.'

'இவர் சொன்னது அப்படியே நடக் கும்'

'யோகி ராம் சூரத் குமார்'ன்னு சொன்னா போதும்

- எனப் பார்த்தவர் அவரவர் பக்குவத் திற்கேற்ப கருத்துக்களைக் கூறுகின்றனர்.

இவரை என்னென்று சொல்வது? எப்படி மக்களுக்கு விளங்க வைப்பது?

இவர் நோய்க்கு மருந்து. பசிக்கு உணவு. அன்புக்குத் தாய். அறிவுக்கு ஞானி. மொத்தத்தில் இந்த யோகி ஓர் ஆன்ம விருட்சம்.

– டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால்

ஈக்களுக்கு உப்பு என்றால் பிடிக் காது. ஈக்கள் மொய்க்கும் இடத்தில் உப்பு கரைத்த நீரைத் தெளித்து மெழுகி விட்டால் ஈக்கள் வராது. அல்லது கறி வேப்பிலையைக் கசக்கி ஈக்கள் வரும் இடத்தில் தூவினால் ஈக்கள் அந்தப் பக்கமே தலைகாட்டாது.

– எஸ். ஜெயஸ்ரீ



தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் மேனிபற்றி

மலர் என்பார் இறகு என்பார் மழலைச் செல்வத்தை. அதன் மேனி மலரினும் மென்மை. இறகிலும் மிருது. ஆகவேதான் அதற்குத் தேவை உங்கள் சிறப்பான கவனிப்பு.

மென்மையான ஆடைகள். இதமான ஸ்பரிசம். அத்துடன் சிறப்பான சோப்பு - ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்.

ஆரம்பத்தில் சில வாரங்களுக்கு குழந்தையின் சருமத்தில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். அது இயல்பான மாற்றம் ஆகும். சிறிது சிறிதாக மறைந்துவிடும்.

சருமத்தில் பூனை முடி: ஆரம்பத்தில் குழந்தையின் உடல் முழுதும் பூனை முடி போன்ற உரோமம் இருக்கும். அது இரண்டு வாரங்களுக்குள் தானாக உதிர்ந்துவிடும்.

சினைப்பு மற்றும் கரப்பான்கள்: இவை குழந்தையின் உடல் அமைப்பு (ஸிஸ்டம்) முழுதும் செயல்படத் துவங்காததால், அவை சிலநாட்களில் பொதுவாக மறைந்துவிடும்.

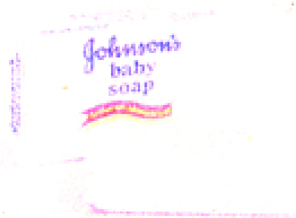
பிறப்புப் புள்ளிகள்: பிறக்கும்போது குழந்தையின் மேனியில் நீல சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிறத்தில் சில புள்ளிக்குறிகள் ஏற்படுகின்றன. சில மாதங்களில் அவை மறைந்துவிடுகின்றன. குழந்தை வளரும்போது சில புள்ளிகள் காணப்படலாம்.

தலையின் கவர்: இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் குழந்தையின் தலை உச்சியில் காணப்படும் பத்தை போன்ற கரப்பான் ஆகும். அது சில சமயங்களில், குழந்தையின் முகம் உடல் அல்லது அரைப் பகுதியிலும் பரவும். அது மறைந்துவிடும். அதற்கு பேபி ஆயில் போட்டு இதமாக்கவும்.

இளஞ்சிவப்பு சினைப்பு: முகம் அல்லது சதை மடிப்பு போன்ற வியர்வை தங்கும் பகுதியில் இளஞ்சிவப்பு சினைப்புகள் ஏற்படும். இது அதிக உஷ்ணத்தால் ஏற்படுகிறது. குழந்தையை வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பாட்டவும். மென்மையான சோப்பு உபயோகிக்கவும். பின்பு மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளை அணிவிக்கவும்.

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்: குழந்தையின் மேனிக்கான சிறப்பான படைப்பு. தூய்மையான பொருட்களால் மட்டுமே தயாரிக்கப்பட்டது ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்— இதில் மென்மையான குழந்தை மணம் கலந்துள்ளது. ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்— ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஆயில் மற்றும் லனோலின் செறிந்துள்ளது. இவை குழந்தையின் சருமத்தில் ஈரப்பதம் உண்டாக்கி, மென்மையோடு வைத்துக் கொள்கிறது. இதில் சருமத்தில் அலர்ஜி மற்றும் புள்ளிகளை உண்டாக்கும் கடுமையான இரசாயனம் மற்றும் எரிச்சலான பொருட்கள் இல்லை. அதன் இதமான மென்மையான செயல், இயற்கை எண்ணெய்களை நீக்காமலே, சருமத்தை சுத்தமாக்குகிறது. உங்கள் குழந்தையின் மேனி பனித்துளி போல் மிளிரும், ஒளிரும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு வேறு எந்த சோப்பையும் நம்புவீர்களா?





காரணம், குழந்தையின் மேனிக்கு விசேஷ கவனம் தேவைப்படுகிறது.

"பேபி கேர்" என்ற இலவசப் பிரசுரம் பெற்றிட எழுதுங்கள்:
பேபி கேர் அட்வைஸர், ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்,
30, ஃபோர்ஜெட் ஸ்ட்ரீட், பம்பாய்-400 036.
உங்கள் குழந்தையின் பெயர் மற்றும் பிறந்த தேதியையும் குறிப்பிடவும்.

ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன்

டென்ஷனோ... டென்ஷன்!



'டென்ஷன்' எனும் பரபரப்பு காலையில் துவங்கி இரவு நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லும் வரையிலும், ஏன் சிலரைப் படுக்கையிலும் கூட ஆட்டமாக ஆட்டி வைக்கிறது. இந்தப் பரபரப்பு உடலை மட்டுமல்ல. உங்கள் மனதையும் ஆட்கொள்கிறது. மனம் சிக்குண்ட நூல் பந்தாகிறது. இறுகுகிறது. மன இறுக்கங்கள் நம்மைத் தெளிவாக சிந்திக்க விடுவதில்லை. இந்த மனஇறுக்கங்கள், அல்லது மனஉளைச்சல்களே டென்ஷனுக்கு அஸ்திவாரமிடுகின்றன. ஆனாலும் இன்று எதற்குத்தான் டென்ஷனாவது என்ற கணக்கே இல்லாமல் போய் விட்டது. எந்த வயதினரும் இதற்கு விதி விலக்காவதில்லை. இந்த மகா பெரிய டென்ஷனைப் பற்றிச் சிறிது ஆராயலாமா?

டென்ஷன், அல்லது மன இறுக்கம்! இதை எப்படி வரையறுப்பது?

மன வேகத்திற்கேற்ப நம் உடல் காரியங்கள் ஆற்ற ஒத்துழைப்பதில்லை. மன வேகமும், உடல் செயலாற்றும் திறனும் போட்டியிடுகின்றன. என்னவென்று சொல்ல முடியாத பரபரப்பு உடலையும், மனதையும் ஆட்கொள்கிறது. இந்தப் பரபரப்பே டென்ஷன் எனப்படுகிறது.

யாருக்கு டென்ஷன் அதிகமாகிறது?

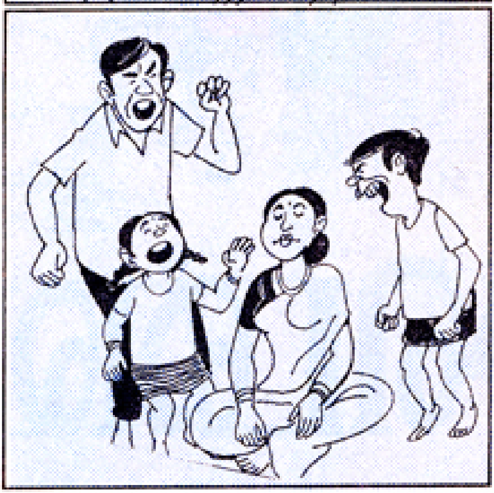
அநேகமாக அனைவருமே இதன் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். இருந்தாலும் பொறுமையே இல்லாதவர்களும், சீக்கிரம்

உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களும் டென்ஷனுக்கு எளிதில் அடிமையாகிப் போகிறார்கள்.

டென்ஷனை நாம் வரவழைத்துக் கொள்கிறோமா? அல்லது அது நம்மைத் தேடி வருகிறதா?

பெரும்பாலும் நாமே வரவழைத்துக் கொள்வதுதான். நம் வாழ்க்கையின் வேகம் நம்மை நிதானமாகக் காரியங்கள் ஆற்ற விடுவதில்லை. சொல்லப் போனால் தங்கக் கூண்டிற்குள் அடைபட்டிருக்கும் கிளிகள் நாம். கூண்டு தங்கமாய் இருந்தாலும் கிளியின் சுதந்திரம் பாதிக்கப்படாதா? வசதிகள் என்னும் கூட்டில் நாம் அமைதியைத் தொலைத்து விட்டோம். ஒரு நாளில் இருபத்தி நான்கு மணி நேரம் என்பது குறைந்த அளவாகவே படுகிறது பலருக்கும்.





டென்ஷன் எந்த நேரத்தில் அதிகமாகிறது?

இதைக் கால அளவிட்டு வரையறுக்க இயலாது. ஆனாலும் பெரும்பாலும் காலை நேரத்தில்தான் இதன் பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றனர். ஏனெனில் காலை வேளை கடமைகள் நிறைந்த நேரம்.

டென்ஷனால் உண்டாகும் பக்கவிளைவுகள் யாவை?

முதலில் உங்கள் மன அமைதி கெடுகிறது. உங்கள் பண்பையே இந்த டென்ஷன் மாற்றி விடுகிறது. தேவையற்ற பரபரப்பினால் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிறது. தொடர்ந்து அதனோடு தொடர்புடைய இதய நோய்கள், மாரடைப்பு முதலியன உங்களை ஆட்கொள்ளுதல் சுலபமாகிறது.

டென்ஷனால் வயிற்றுப் புண், தோல் வியாதிகள், ஏன் நீரிழிவு நோய் கூட ஏற்படுகிறது. மேலும் சிந்திக்கும் திறன் மிகவும் குறைகிறது. டென்ஷனால் பொறுமை என்னும் நகையணிந்து பெருமை கொள்ள இயலாமல் போகிறது. இது நண்பர்களை இழக்க வழிகோலுகிறது. டென்ஷன் நம்மை ஆட்கொள்ளும் போது மறைமுகமாக மற்றவர்களையும் டென்ஷனுக்கு ஆளாக்குகிறீர்கள்.

டென்ஷனைக் குறைக்க அல்லது அதிலிருந்து முழுமையாக விடுபட என்ன செய்யலாம்?

''மன வேகத்திற்குக் கடிவாளமிடுங்கள். தியானம் உங்களுக்குப் பெரிதும் உதவக் கூடும்.''

''வேலையில் ஈடுபாடு வேண்டும். உண்மையான ஈடுபாடு இருந்தால் டென்ஷன் வராது.''

''பிரச்னைகளைச் சற்றே ஆறப் போடுங்கள். குழப்புவதால் தெளிவான முடிவிற்குப் பதிலாக டென்ஷன் மட்டுமே அதிகமாகும்.''

இவையெல்லாம் அனுபவஸ்தர்கள் கூறும் யோசனைகள்.

டென்ஷன் குறையச் சில எளிய வழிகள் :

1. டென்ஷன் திட்டமிட்டுக் காரியங்கள் செய்பவர்களைத் திரும்பியும் பார்ப்பதில்லை. உதாரணமாக மாலதி நாளைய சமையலை இன்றே திட்டமிட முடியும். அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து வைத்து விட முடியும். நாளை நீங்கள் உடுத்த வேண்டிய துணி வகைகளைக்கூட இன்றே தேர்வு செய்து விடுங்கள். புறப்படும் நேரத்தில் மாட்சிங் ப்ளவுஸ் தேடித் திணற வேண்டாமே?



Imageads 3090 Tam

2. பொருட்களை எல்லாம் அதற்கென்று குறிப்பிட்ட இடங்களில் வைக்கப் பழகுங்கள். தேடித் தேடியே ஆயுளில் பாதி கழிய வேண்டாம்.

3. 'நாளைக்கு' என்று ஒத்திப் போடுவதால்தான் பெருமளவு டென்ஷன் ஏற்படுகிறது. நாளைக்கும் நாம்தானே அதைச் செய்ய வேண்டும்? அதைக் காலாகாலத்தில் இன்றே செய்து விடலாமே.

4. உங்கள் கடிகாரங்களை ஐந்து நிமிடங்கள் அல்லது பத்து நிமிடங்கள் முன்னோக்கி வையுங்கள். இது உங்களை யறியாமலேயே சரியான சமயத்தில் கிளம்பப் பெரிதும் உதவும்.

5. உங்கள் வாழ்க்கை இயந்திரமாக மாறி விட இடம் கொடாதீர்கள். உங்களுக்கென்று சில விருப்பங்கள், திறமைகள், பொழுதுபோக்குகள் என நிச்சயம் இருக்கும். சாதாரணப் பின்னல் வேலையாயிருக்கும். ஆனால் அதுவே ஈடுபாடுள்ளவர்களுக்குச் சிறந்த வடிகாலாக அமையும். ஒருவருக்கு அற்பமானதாய்த் தோன்றும் விஷயம் மற்றவருக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கும்.

ஆகவே, உங்களுக்கே, உங்களுக்காய்ச் செலவிட கண்டிப்பாய்ச் சிறிது நேரம் தேவை. உங்கள் திறமைகளைத் துருப் பிடிக்க விடாதீர்கள்.

6. பொறாமை எனும் பேய்க்குச் சற்றும் இடம் கொடுக்காதீர்கள். அது திறமைகளை மங்கச் செய்து அழித்து விடும். மன இறுக்கத்தை அதிகமாக்கி விடும்.

7. எந்த வேலையையும் ஈடுபாட்டுடன் செய்ய முயலுங்கள். நீங்கள் சமையல் மட்டுமே செய்து கொண்டிருந்தாலும் அதையும் சந்தோஷமாகச் செய்யுங்கள். 'என் சமையல், இந்தச் சமையலறை என் ராஜ்ஜியம். நானுமே ஓர் படைப்பாளி. எனக்குச் சமைக்க மிகவும் பிடிக்கும்' என்று நினைத்துப் பாருங்கள். சமையலறை சங்கட அறையாகாமல் சங்கீதம் பாடச் செய்யும்.

8. குட்டியாய் ஒரு தோட்டம் அமைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ப்ளாட்டுகளில், மாடிகளில் வசிப்பவர்கள் தொட்டிகளில் அமையுங்கள். தோட்டம் என்றால் வராத ரோஜாவை நட்டு டென்ஷனாக வேண்டுமென்பதில்லை. எளிதில் வளரும் காசித் தும்பையும், வாடாமல்லியும் கூட செடிகள்தான். சற்றே அவைகளோடு உறவாடுங்களேன். அவை உங்கள் மன எழுச்சிகளுக்கு வடிகால் அமைத்துத் தரும் இனிய தோழிகள்.

9. இசையோடு இயைந்த வாழ்க்கை நடத்துங்கள். இசை வாழ்வை இயந்திரத் தன்மையிலிருந்து மாற்றி இனியதாக்கும்.

10. உணர்ச்சிகளை அவை மகிழ்ச்சி, கோபம், எந்தரத்தவையானாலும் ஓர் அளவோடு அவற்றை வெளியிடப் பழகுங்கள். உணர்ச்சிகளை நம் வேலையாளாக இல்லாமல் எஜமான் ஆக விடுதல் நம்மை நாமே குழியில் தள்ளுவதற்கொப்பாகும்.

11. தியானம் பழகுங்கள். ஓர் நாளில் சில மணித்துளிகள் இதற்காக ஒதுக்குங்களேன். உங்கள் மனவேகத்திற்குக் கடிவாளம் இடுவதில் நீங்கள் எளிதில் வெற்றி பெற்று விடுவீர்கள்.

12. நம்மால் முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். டென்ஷனை நம்மாலும் வெல்ல முடியும்.

வாழ்க்கைத் துணைவர்களே!
இது உங்களுக்காக...!

ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். "பிசாசு போல கத்துகிறாயே" என்பதால் பரிகாரம் ஏற்பட்டு விடாது. பிரச்னை தீர்ந்து விடாது. மாறாக எதில் திசை திருப்பப்பட்டால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் டென்ஷன் குறையும் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். அதில் திசை திருப்புங்கள். சிறிதாவது பாராட்டக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சின்னச் சின்னப் பாராட்டுகள் அளிக்கும் மகிழ்ச்சி அளவிடற்கரியது.

வாழ்வதோ சிறிது காலம். அதை வீணான டென்ஷன்கள் வேறு பங்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டுமா?

கிடாரங்காயைப் பிழிந்து, எலுமிச்சை சாதம் மாதிரிச் செய்யலாம். மேல் தோலை, உப்புப் போட்டு வேக வைத்து ஊறுகாய் போடலாம். கிடாரங்காய் சாதம் பித்தத்துக்கு நல்லது.

- பார்வதி





நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கியதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா ?

என் மனைவியின் பாதுகாப்பு என்னை பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியமானது.

"மனைவியை நான் ரொம்பவும் போற்றிப் பாதுகாப்பதாக சிலர் என்னைக் குறை கூறுகின்றனர். ஆம். இது உண்மைதான். அதனாலேயே நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கினேன்.

பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட்டின் பிரத்தியேக பாதுகாப்பு அம்சங்கள் சிறப்பான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எப்போதும் காணும் ஸேஃப்டி வால்வுகள் தவிர. இதில் பிரெஸ்டீஜின் நூதன கண்டுபிடிப்பான



ஜிஆர்எஸ்

காஸ்கெட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம் [ஜி ஆர் எஸ்] உள்ளது. வெயிட் வால்வில் அடைசல் இருந்தால் ஜி ஆர் எஸ் உடனே செயல்பட்டு அதிக பிரஷரை கீழ்நோக்கி பாதுகாப்பாக வெளியேற்றும்.

பிரெஸ்டீஜில் மட்டும் உள்ள மற்றொரு பிரத்தியேக அம்சம் - டபிள் லாக்கிங் ஸிஸ்டம். இதனால் பிரஷர் பாதுகாப்பான நிலைக்குக் குறையும் வரை குக்கரைத் திறக்க முடியாது.



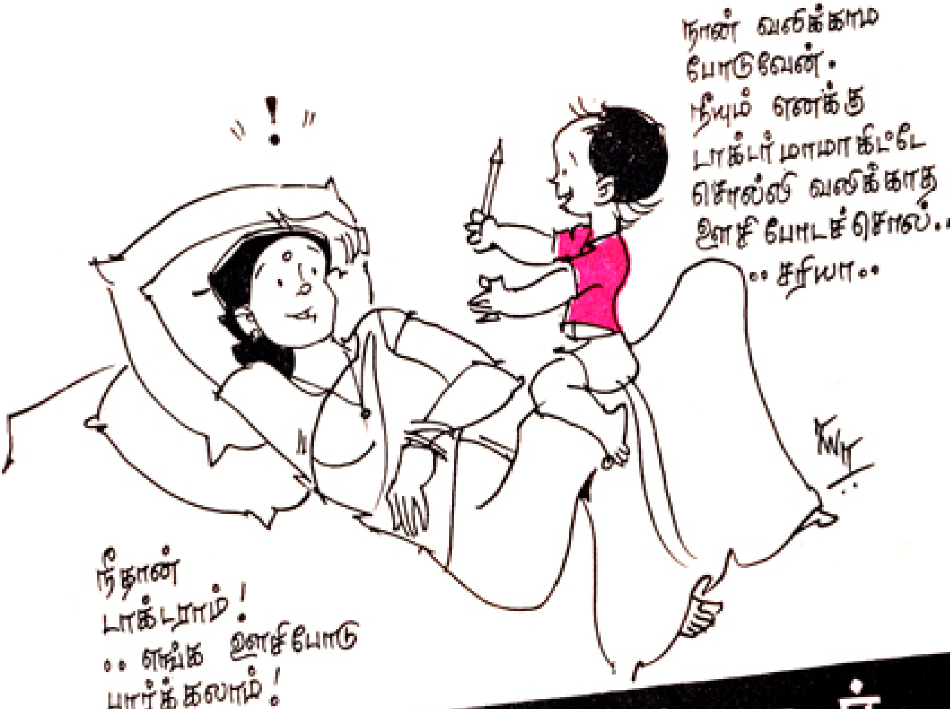
டபிள் லாக்கிங் ஸிஸ்டம்

பாதுகாப்புக்கான புதுயுத்திகள் பிரெஸ்டீஜில் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. என் மனைவியின் பாதுகாப்பைப் பற்றி என்னைப் போலவே பிரெஸ்டீஜுக்கும் ஆழ்ந்த அக்கறை இருப்பதை இது நிரூபிக்கவில்லையா?"

TTK தயாரிப்பு

பிரெஸ்டீஜ்
அல்டிமேட்

MAA COMMUNICATIONS 2073-92 TAM



குழந்தைக்குக் கொடுக்கும்

நம்மில் பலர், எத்தனையோ முறை, எத்தனையோ நபர்களுக்கு உறுதிமொழி கொடுப்பதுண்டு. கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்ற, இது என்ன இராமாயண காலமா, நாம் ஒவ்வொருவரும் என்ன தசரத மகாராஜாவா, வாக்கை மீறாமல் இருக்க, ஏதோ, அப்பப்போ, சில சந்தர்ப்பங்களில் சிலரிடம் ஏதோ சொல்கிறோம், அதை அவர்கள் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாக்குறுதியாக நினைக்கச் சொன்னோமா என்று வாதிடலாம்.

தேர்தலுக்கு முன்பு, வேட்பாளர்கள், அங்கங்கே மேடை போட்டு, தங்களுக்கு ஓட்டு அளித்தால், குழாய்களில் நீருக்குப் பதிலாக பாயசம் வரச் செய்வோம், தெருவெல்லாம், பால் ஓடச் செய்வோம் என்பது போன்ற வாக்குறுதிகளை அள்ளி அள்ளி வீசுவது நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. இவ் வாக்குறுதிகளில் எத்தனை உண்மை பொதிந்திருக்கிறது என்பதும் நமக்குத் தெரிந்ததுதான்.

வயதில் பெரியவர்கள் தாங்கள் மற்ற பெரியவர்களுக்கு சந்த வாக்குறுதிகளை காற்றில் பறக்க விட்டால் அதனால் எந்த பாதகமும் ஏற்படாது. ஆனால் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் வாக்குறுதியைக் கண்டிப்பாக மதித்து நிறைவேற்ற வேண்டியது மிக அவசியம்.

எடுத்துக்காட்டாக, "நீ அழாமல் சமர்த்தாய் பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போய் வந்தால், மாலை உனக்கு பாப்பின்ஸ் மிட்டாய் கொடுக்கிறேன்" என்றோ, "அடம் பிடிக்காமல் இரு, நான் சற்று வெளியில் போக வேண்டும், திரும்பும் போது, உனக்குக் காட்பரீஸ் வாங்கித் தருகிறேன்" என்றோ பெரியவர்கள் கூறுவதுண்டு. இம்மாதிரியானவை நமக்கு அல்பமாகத் தோன்றலாம். ஆனாலும் குழந்தையிடம் சொன்ன பேச்சை மறக்கக் கூடாது. நாம் கூறியபடி செய்யாவிட்டால், குழந்தைக்கு நம்மிடம் நம்பிக்கையே இருக்காது. மதிப்பு, மரியாதையும் இருக்காது.

இதோ ஒரு நிகழ்ச்சி, மாயாவுக்கு என்ன செய்வதென்று புரியாத நிலை. பழைய ஆயா வேலையை விட்டு நின்று விட்டதால், இரு நாட்களுக்கு முன்னமேயே, தன் நான்கு வயதுக் குழந்தை நித்யாவைப் பார்த்துக் கொள்ள ஒரு புது ஆயாவை நியமித்திருந்தாள். புதிய ஆயா வாதலால் நித்யா அவளிடம் அத்தனை ஒட்டுதலாக இருக்கவில்லை. மாயாவின்

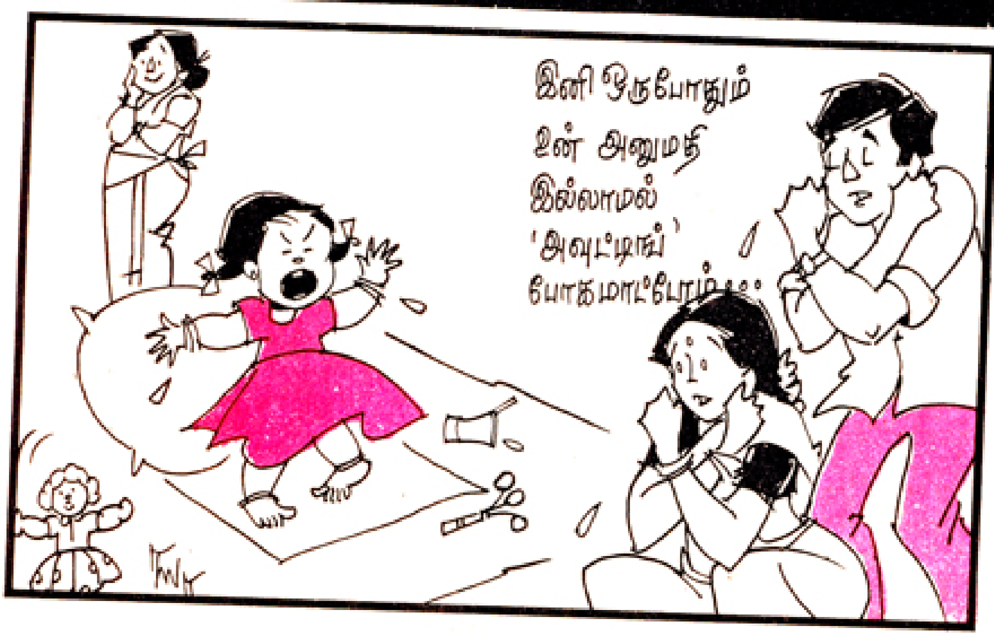
கணவர் பிசினஸ் சம்பந்தமாக ஒரு விருந்துக்குப் போக வேண்டியிருந்தது. மாயாவும் கணவனோடு போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். ஆயா புதியவள், இன்னும் குழந்தை அவளோடு ஒட்டாத நிலையில் நித்யாவை விட்டு விட்டு எப்படிப் போவது? இதுதான் மாயாவின் பிரச்னை. நித்யா விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, மாயா வெளியில் போனால் நித்யா அழுது அமர்க்களம் செய்வாள் என்று மாயாவுக்கு நிச்சயமாகப் புரியும். எனவே நித்யா, உறங்கியதற்குப் பின், மாயா தன் கணவனுடன் விருந்துக்குச் சென்றாள்.

நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மாயா திரும்பிய போது, நித்யா, ஹிஸ்டீரியா பிடிக்கப்பட்ட மாதிரி கதறிக் கதறி அழுது கொண்டிருக்க, புது ஆயா, படாத பாடுபட்டு சமாதானப்படுத்திக் கொண்டிருந்தாள். தாகமெடுத்ததால் நடுவில் விழித்துக் கொண்டு விட்ட நித்யா, அம்மா இல்லாமல் ஆயாவைப் பார்த்து அழ ஆரம்பித்து, நிறுத்தாமல், மாயா திரும்பும் வரை அழுது கொண்டிருந்தது.

குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே, மாயா குழந்தையிடம் சமாதானமாக, எப்போதும் போல தான் அப்பாவுடன் வெளியில் போகும் விஷயத்தைச் சொல்லி விளக்கி, புதிய ஆயாவோடு விட்டு விட்டுச் சென்றிருந்தால் குழந்தைக்கு இத்தனை சங்கடம் ஏற்பட்டிருக்காது. ஒருமுறை இவ்வாறு நிகழும் போது, குழந்தை மறுநாள் இரவு தூங்க மறுக்கும். தூங்கினாலும் அடிக்கடி நடுவே விழித்துக் கொண்டு விடும். தாம் தூங்கி விட்டால் அம்மா தன்னை விட்டுப் போய் விடுவாள் என்ற அச்சம் அக் குழந்தையின் பிஞ்சு மனத்தில் பதிந்து விடுகிறபடியால் இந் நிலை ஏற்படுகிறது.

மற்றுமொரு நிகழ்ச்சி. ''அம்மா என் சைக்கிளைப் பார்த்துக் கொள், யாரையும் தொட விடாதே'' என்று கூறிவிட்டு குட்டி ரமேஷ், பார்க்கில் விளையாடச் செல்கிறான். ஐந்தே நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு பெண் குழந்தை ''ஆன்ட்டி, சைக்கிளை நான் கொஞ்ச நேரம் ஓட்டட்டுமா'' என்று கெஞ்சிக் கேட்க, ரமேஷின் தாய்க்கு

வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றுங்கள்



மறுக்க முடியாததால், ''சரி'' என்று கூற, பெண் குழந்தை மகிழ்ச்சியாக சைக்கிளை ஓட்ட ஆரம்பிக்க, ரமேஷ் ஓடி வந்து, 'அம்மா, என் சைக்கிளை யாரும் தொடாமல் பார்த்துக் கொள்கிறேன்' என்று பிராமிஸ் சொன்னாயே'' என்று கூவுகிறான்.

மறுநாள் ரமேஷ் தாயுடன் பார்க்குக்கு வந்த போது, அவன் வேறு எந்த விளையாட்டையும் விளையாடவில்லை. முந்தைய தினம், பெண் குழந்தையிடம் ரமேஷின் தாய், ''நான் ரமேஷிடம் சைக்கிளை வேறு யாரும் தொடாமல் பார்த்துக் கொள்கிறேன்'' என்று சொல்லியிருக்கிறேன். ரமேஷ் இதோ, இங்குதான் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறான். வந்தவுடன் நீயே கேட்டு வாங்கு. அவன் கண்டிப்பாக சைக்கிளை நீ ஓட்ட அனுமதிப்பான்'' என்று கூறியிருக்க வேண்டும்.

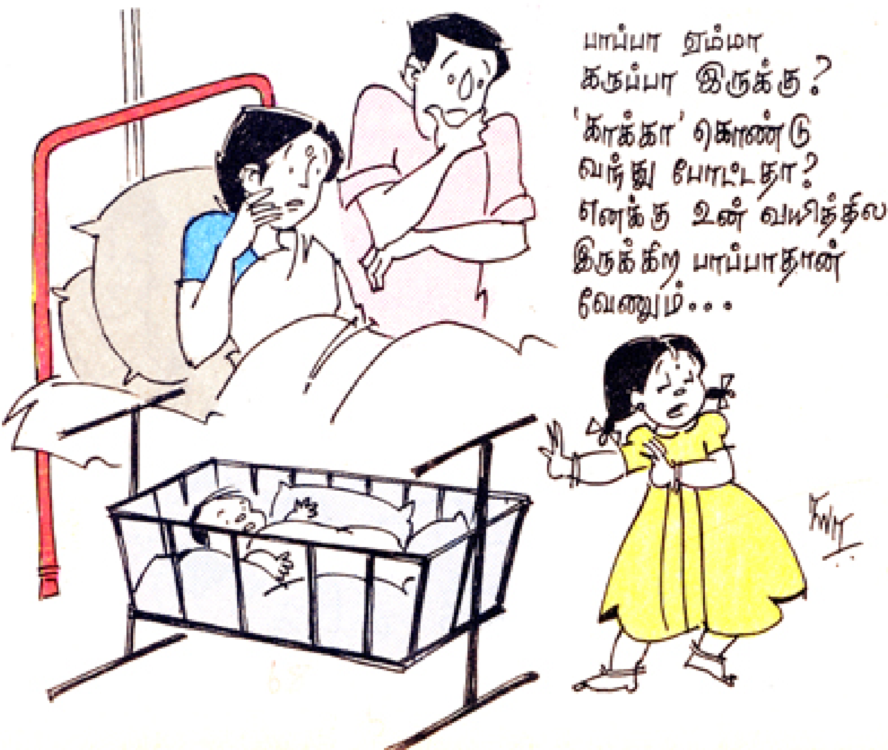
குழந்தையை எந்தவிதத்தில் அணுக வேண்டும் :

''ரோடைக் கடந்து செல்லுமுன்பு, ரோடின் வலது பக்கத்திலும், இடது பக்கத்திலும் பார்த்து விட்டுப் பிறகு கடக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யவில்லை என்றால், போலீஸ்காரர் ஓடி வந்து உன்னைப் பெரிய குண்டாந்தடியால் அடித்து நொறுக்கி விடுவார்'' என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக, குழந்தைக்கு ரோடை எவ்வாறு கடந்து செல்ல வேண்டும், கடக்கும் போது என்ன எச்சரிக்கை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது போன்ற விஷயங்களைப் புரியும்படியாக எடுத்துச் சொல்வதன் மூலம், குழந்தையின் மனத்தில் அனாவசியமான பீதியை உண்டுபண்ணாமல் இருப்பது மிக உத்தமமானது.

''இங்கே பார், நீ சதா நகத்தைக் கடித்துக் கொண்டே இருந்தால் உன் வயிற்றுக்குள், ஒரு பெரிய நகமரம் வளரும்'' என்று கூறாதீர்கள். குழந்தை நகம் கடிப்பதற்குக் காரணம், அதற்குத் தன்னம்பிக்கையில்லாமைதான். எனவே குழந்தையிடம், மிருதுவாக ''நீ இப்படி சதா, நகத்தைக் கடித்துக் கொண்டேயிருந்தால், உன் விரல்கள் அழகாக இருக்காது. நகம் கடிக்காமல் இருந்தால் உன் விரல்கள் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருக்கும்'' என்று அடிக்கடி கூறி குழந்தையிடம் தன்னம்பிக்கையை உண்டு பண்ண வேண்டும்.

குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லாமலிருக்கும் போது, உண்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். டாக்டரிடம் கூப்பிட்டுக் கொண்டு போவதற்கு முன்பு, வீட்டில் டாக்டர், பேஷண்ட் விளையாட்டு விளையாடி, (அதாவது நீங்கள் டாக்டராக நடித்து) குழந்தையின் மனதிலுள்ள பீதியைப் போக்கவும். குழந்தைக்கு ஊசி போட வேண்டுமானால், ஊசி போடும் போது, சும்மா, ஒரு சிறிய எறும்பு கடிக்கிற மாதிரிதான் இருக்கும், வலிக்கவே வலிக்காது என்று ஒருபோதும் கூற வேண்டாம்.

ஒருவேளை, குழந்தைக்கு ஏதோ ஒரு ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய அவசியம்



ஏற்பட்டு, குழந்தை நீண்ட நாட்கள் ஆஸ்பத்திரியிலேயே தங்க வேண்டியபடி நேர்ந்தால், குழந்தையிடம் ''இதோ பார் கண்ணா, உனக்கென்று ஒரு படுக்கை கொடுப்பார்கள். உன்னைப் பார்த்துக் கொள்ள நல்ல அன்பான நர்சுகள் இருப்பார்கள். நிறைய பொம்மைகள் இருக்கும், காமிக்ஸ் இருக்கும். படிக்கலாம். நானும் அப்பாவும் உன் கூடவே இருப்போம்'' என்று நிஜமான நிலையைக் குழந்தைக்குப் புரியும்படியான விதத்தில் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்கு இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கப் போகிறது. நர்சிங்ஹோமில் அட்மிட் ஆக வேண்டும். இந் நிலையில், 2, 3 மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே, குழந்தையிடம், நீங்கள் ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்ல வேண்டும். திரும்பி வரும் போது, இன்னொரு பாப்பா வரும் என்று கூறி, குழந்தையைத் தயார்ப்படுத்துங்கள். ''உன்னுடன் விளையாட தங்கைப் பாப்பா என்றோ, தம்பிப் பாப்பா என்றோ சொல்ல வேண்டும். அம்மா வயிற்றைப் பார், எத்தனை பெரிசாக இருக்கு. டாக்டரிடம் சென்றால் டாக்டர் வயிற்றிலிருந்து பாப்பாவை வெளியே எடுத்தவுடன், அம்மாவுடைய வயிறு சரியாகி விடும்'' என்ற ரீதியில் பேசி, குழந்தையைத் தயார்ப்படுத்துங்கள். காக்காயோ, குருவியோ, புதுப் பாப்பாவைக் கொண்டு வந்து அம்மா பக்கத்தில் போட்டது என்னும் ரீதியில் போகாதீர்கள்.

குழந்தையின் மனவளர்ச்சிக்குத் தகுந்தவாறு குழந்தை கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லுங்கள். குழந்தையை, நர்சரி பள்ளிகளில் சேர்க்கும் காலம் வரும் போது, முன்பிருந்தே, அதற்காகக் குழந்தையை மனோரீதியாகத் தயார்ப்படுத்துங்கள். குழந்தையைப் பள்ளி வரை அழைத்துச் சென்று விட்டு, குழந்தைக்கு டாடா சொல்லி விட்டு உடனே திரும்பவும். ஒருவேளை குழந்தை அழ ஆரம்பித்தால், மனமுருகி நீங்களும் கண்ணீர் விட வேண்டாம். ஆரம்ப நிலையில், இடம், சூழல் போன்றவை புதிதாக இருப்பதால் குழந்தை கண்டிப்பாக அழத்தான் செய்யும். நாளடைவில் இது சரியாகி விடும்.

- ராஜி

முதலில் மன்னிதான் பார்த்தாள். பெரிய மன்னி.. உற்றுப் பார்த்தாள்.. அவளுக்குச் சந்தேகம்தான். பார்வை குறித்து விசாரம் கூட ஏற்பட்டிருக்கலாம். நல்ல வேளை, தன்னைக் கிள்ளிப் பார்த்துக் கொள்ளவில்லை.

இவனுக்கு வியப்பு மிகுந்தது. மன்னி இவ்வளவு சீக்கிரம் எழுந்து கொள்வாள் என்பதை அவன் யூகிக்கவில்லை. உள்ளே விருப்பவர்களுக்குச் செய்தி சொல்வதற்காகத் திரும்பிய போது தலை துண்டும், முதுகு நனைந்த ரவிக்கையும் கண்ணில் பட்டன. குளித்து விட்டாள். அட....

மூத்த மருமகள் என்னும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்ட தன் விளையா இதெல்லாம்... அந்தப் பெருமிதத்திற்காக இன்னும் இது போன்ற எத்தனை அதிசயமான காரியங்களை நிகழ்த்துகிறாளோ...

அம்மா உயிரோடு இருந்தவரையில் காப்பி தம்ளரோடு இவள் அறைக்கு எழுப்பப் போவாள்..

இன்றைய தேதியில் அம்மாவின் பணியை இவள் ஏற்றிருக்கலாம். இன்னும் இரண்டு ஓரகத்திகள் இந்த வீட்டில் உண்டு.

கால இடைவெளி மாற்றங்களைச் சட்டென்று காண்பித்துக் கொடுத்து விடுகிறது.

புல் இல்லாமல் மணல் உள்ளங்காலை உறுத்தியது. அப்பா தினமும் இந்தப் புல் வெளியில் காலாற நடப்பார். ஆஸ்திரேலியா விதைகளைப் போட்டு பிரத்யேகமாகக் கவனித்துக் கொண்டார். மேனுக்குப் பச்சையாய் புல் தெரியும். காலை வைத்தால் ஈரம் ஒட்டும். சிலிர்ப்பில் உச்சி மண்டை வரை நரம்புகள் சந்தோஷிக்கும். ஹோஸ் பைப்பில் பீய்ச்சப்படும் தண்ணீரை வாங்கிக் கொண்ட புற்றரைதானா என்று ஐயப்பட வைக்கும்.

இந்த ஈரத்திற்காகவே அண்ணன்மார்கள் சூழ இவன் தண்ணீர் இறைப்பான். ஈர வாசனை ரொம்பப் பிடிக்கும்.

நகராட்சிப் பூங்காவைப் போல சிமெண்ட் மேடைக்கு மேல் கட்டாந்தரை தான் இளித்தது. அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் புல், அதுவும் தன் பசுமையை இழந்து, இருக்கிறேன் என்று பேர் பண்ணியது.

அப்பா இதைக் கவனிப்பதில்லையா.. வாசல் வரை வருவதில்லையா..

''நடேசா... ரொம்ப முடியாமத்தான் போயிடுத்து. சிம்மம் மாதிரி இருந்த குரல் போய் ரொம்பக் குழர்றது. என்னவோ போ...''

யாரோ சொன்னதன் பேரில்தான் இன்று மிதிக்கக் கூடாது என்று தடை விதிக்கப்பட்டுள்ள ரங்கம்மா விலாஸிற்குள் நுழையும்படி ஆகி விட்டது...

என்

பெரியவன் சாமிநாதன் இவன் நடையை எட்டும் போது வெளியே வந்தான். முன்னுச்சி மயிர் கொட்டிப் போய் மீந்திருந்தவை நரைத்திருந்தன. ஜம்மென்று ரீவியது போல் இருப்பான்.. குடிக்கிறான் போலிருக்கிறது.

''வா... வா.. இப்பத்தான் வழி தெரிஞ்சதாடாப்பா... சுகன்யா வரலியா... கொழந்தை ஹரன் என்ன படிக்கறான்... நெனச்சுக்கறது ஒரு எட்டு உன்னப் பாக்கணும்னு... எங்க.. ஒண்ணு மாத்தி ஒண்ணு ஹிண்ட்ரன்ஸ்...''

மடிச் சுருட்டிலிருந்து சிகரெட் எடுத்துப் பற்ற வைத்தான்.

அப்பாவுக்கு முன்னால் நாட்டுப் பெண்ணைப் போல் குழைந்து தளர்ந்து

வந்தானாம்?

சுப்ரமணியன் ரவிச்சந்திரன்

கால் கட்டை விரலைப் பார்த்துப் பதில் சொன்னவனா இந்த சாமிநாதன்..

சிம்மம் வயதாகிப் படுத்து விட்டதால் பட்டத்துக்கு வந்த தெம்பா, அலட்சியமா...

''ஐ... நடேச சித்தப்பா...'' சௌம்யா விழி கொட்டினாள். சாமிநாதனின் மகள். அப்போது மூன்று வயதிருக்கும்.. பார்த்தவுடன் அடையாளம் கண்டுவிட்டாள். குரூப் போட்டோ இன்னும் இவன் அடையாளம் விட்டுப் போனதைச் சொல்லியிருக்கும்.. அல்லது சாமிநாதனைப் போல் பெருத்த மாற்றம் தனக்கு ஏற்பட்டிருக்காது.

''அப்பா எங்க... எப்படி இருக்கு இப்போ...''

''மேலதான் இருக்கார். என்னத்தைச் சொல்றது.. வயசாச்சு. ஒண்ணு ஒண்ணாப் போயிண்டிருக்கு...''

காப்பி ஆவி முகத்தில் அடித்தது. மன்னி மலர்ந்தும் மலராத பாரிமலர் போலச் சிரித்து வைத்தாள்.

''இன்னும் போஸ்டல் அஸிஸ்டண்ட் தானா..''

''இல்ல சாமா... இப்பத்தான் அக்கவுண்டண்ட் ஆனேன்.. இந்த டிவிஷன்ல வேகன்சி வந்தது...''

''நீ வந்தது நல்லதாப் போச்சு. நிறைய சமாச்சாரங்கள்...'' அண்ணா நிறுத்தினான். தயங்குகிறான். எதன் ஆரம்பத்திற்கோ இந்தத் தயக்கம்..

காப்பியா, பாயசமா.. அம்மா போட்டால் கரீரென்று காப்பிக் கசப்பு ரொம்ப நேரம் வரை நாக்கை விட்டு நகராது. இரண்டுக்கு மேல் போனால் தலை கிறுகிறுக்கும்.

சர்வ சாதாரணமாய்ப் பத்துக் காப்பி வரை ஆகிறது. குடித்தோமா என்னும் சந்தேகமும் எழுகிறது. சுகன்யாவும் என்னென்னவோ செய்து பார்த்து விட்டுக் கடைசியாய் பால் ஒரே தண்ணீர் என்னும் காரணம் சொல்லி விடுகிறாள்.

ஒரு தலைமுறை வேறுபாடு காப்பியிலிருந்தே தெரிகிறது. இன்னும் ஹரவின் மனைவி மாட்டுப் பெண்ணாய் வந்து அது வேறு இருக்கிறது.

''ஒரு வாரம் இரு நடேசா.. அதுக்குள்ளே லெட்டர் போட்டு தாமுவையும், பரசுவையும் வரவழைச்சுடறேன்... எல்லாருமா உக்காந்து...'' அண்ணா பேசப் பேச மாடிக் கைப்பிடியைப் பற்றி இவன் மேலே ஏறிக் கொண்டிருந்தான்.

கையில் பிசுபிசுப்பாய்த் தூசி ஒட்டியது.

அது பர்மாவிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட மரம். மரமா கண்ணாடியா என்று குழப்பம் வர மினுமினுக்கும்.

அப்படியும் அதன் பளபளப்பில் அப்பாவிற்குத் திருப்தி வராது. எவ்வளவோ முறை அம்மா புடைவைத் தலைப்பால் - பட்டுப் புடைவை - துடைப்பதைக் குரூரமாய்ப் புன்னகைத்துப் பார்த்து விட்டு வெளியே கிளம்பியிருக்கிறார்.

அம்மாவுக்கு உணர்ச்சிகளே கிடையாதா.. ஒரு சிணுங்கல்.. முகத்தைச் சுருக்கல்.. ம்ஹூம். காட்டவே மாட்டாள். எல்லாமே அவளுக்கு இயல்புதான்.

ஏறினான். யாரும் இதையெல்லாம் பராமரிப்பதாகத் தெரியவில்லை. இவ்வளவு பெரிய வீட்டில் கல்யாணக் கும்பல் போல் ஏதாவது ஒரு குழந்தை குறுக்கே தென்படும்.

தாமு அண்ணாவும், பரசு அண்ணாவும் இந்த வீட்டில் இல்லையா... இங்கு இருப்பதாகத்தானே நினைத்தேன்.

சாமாவிற்குத் தனியாய் இருக்கப் பயமாயில்லை...?

மாடி பிரிந்து அப்பாவின் அறைக்கு வழி போனது. கூடவே ஆஸ்பத்திரிகளுக்கென்று பிரத்யேகமான மணமும் மூக்கில் நெருடியது.

அப்பா கண் மூடிப் படுத்திருந்தார்.

கறுப்பாய் ஒரு நர்ஸ் பாத்ரூமை விட்டு அப்போதுதான் வெளியே வந்தாள். ஏதோ ஏழை வீட்டுப் பெண். இங்கு என்ன சம்பளம் கிடைக்கிறதோ. இங்கு இருக்க இது

போதும் என்பது போல் சாயம் போன புடவையில் இருந்தாள்.

அவளுடைய கைப்பையும், கையடக்க மாத நாவலும் கண்ணில் பட்டன. எவ்வளவு நேரம்தான் கொட்டு கொட்டென்று நோயாளியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியும்..

பெண்ணே... நீ பார்த்திபன் கனவு வாசிப்பாயா... இந்த அறையில் பரணில் அரித்துப் போகாமல் இருந்தால் உனக்கு எடுத்துத் தரலாம்.

அவள் பார்வையில் மிரட்சியோ, யார் இது என்னும் கேள்வியோ இல்லை... வரவேற்கும் பாவமும் இல்லை.

''அப்பா எப்பிடியிருக்கார்'' இவளை மேடம் என்று அழைப்பதா... வயது காரணமாய் ஒருமையில் அழைக்கலாமா... எந்திரமாய் சிஸ்டர் என்றா... அல்லது விளிப்பின்றி தொங்கியபடி வாக்கியம் அமைப்பதா..

''நினைவு சட்சட்டுன்னு போயிடுது. திடீர்னு பாரதி பாடுங்கறார்... கமலாம்பாங்கறார். என்னன்னு கேட்டா புரண்டு படுத்துக்கறார். நல்ல வெயில்ல வாச(ல்) விளக்குப் போடாம என்ன பண்றீங்கன்னு கோவிச்சுக்கறார்... எல்லா நேரத்துலயும் இல்லே...





டெர்னுதான் ஜஸ்ட் அந்த நிமிஷம்தான். அப்புறம் தூங்கிப் போயிடறார். சாப்பிடத்தான் ரொம்பச் சிரமம். இந்த க்ஷணம் மசால் ரோஸ்ட் வேணும்னு அடம் பிடிக்கிறார்....''



பேசியபடி அந்தப் பெண் கிளம்ப யத்தனித்தாள். இவளுடைய ட்யூட்டி நேரம் ஓவர். வேறு ஒருத்தி உண்டா என்று தெரியவில்லை.

நடேசனைச் சட்டை செய்யாமல் அவள் வெளியேறினாள்.

அப்பா இன்னும் கண் திறக்கவில்லை.

டாக்டர் வைத்தியநாதன் நடேசனின் நண்பர். சில நோயாளிகள் கனவு வாழ்க்கையைத் தொடர்வதாக அவர் கூறியிருக்கிறார். ஒரு காலத்தோடு அவர்கள் எல்லை நின்று விடும். அதில் சில சம்பவங்கள் மனத்திரையில் படம் போல ஓடும். தொடர்பு இருக்கலாம். இல்லாமலும் போகலாம். நிகழ்காலம் என்பதைப் பற்றிய பிரக்ஞை வராதாம்...

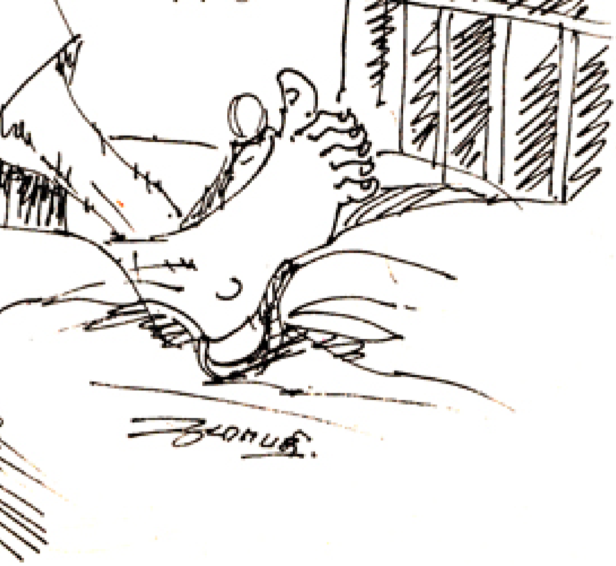
அப்பாவிற்கு இன்னும் கமலாம்பாவின் நினைவு இருந்ததில் ஆச்சரியமில்லை.

வேலி வேலியாய் நிலம். வஞ்சனையின்றி கொழிக்கும் தானியங்கள்.. எந்நேரமும் கூப்பிட்டால் வர பண்ணை ஆட்கள். சாதுவாய் மனைவி. அதற்கு மேல் என்ன வேண்டும் அந்தத் தஞ்சாவூர் ஜில்லா மிராசு விற்கு...

கமலாம்பா அப்பாவின் விடுமுறை ஸ்தலம். பேசரியும் தோடுமாய் பெரிய குரலில் பேசி வருவாள்.

நடேசன் சின்ன வயதுப் பையனாய் இருக்கையில் அப்பா திருவாரூருக்குக் கூப்பிட்டுக் கொண்டு போயிருக்கிறார். கமலாம்பா இவன் கன்னத்தை வழித்து திருஷ்டி கழித்திருக்கிறாள். திமிரத் திமிர மடியில் இருத்தியிருக்கிறாள்.

மீசைக்காரத் தாத்தா, கமலாம்பா வீட்டுச் சேவகர், நடேசனைத் தோளில் கமந்து ஆரூரானையும் கமலாலயக் குளத்தையும் வேடிக்கை காண்பித்திருக்



கிறார்.. குளத்தையொட்டிய ராயர் க்ளப்பில் அடை அவியல் உண்டு. அரை அடையைத் தின்பதற்குள் மூச்சுத் திணறும். தூக்கம் கண்ணை அமட்டும். தாத்தாவின் பெயர் கூட வஜ்ரக்கண்ணுவோ என்னவோ...

இரண்டு மூன்று வருடங்கள் கழித்து, ஓரளவு வளர்ந்த நிலையில், திருவாரூர் போகலாமா என்று கேட்ட போது ''வடுவா...' என்றபடி அப்பா செவுள் ரீங்காரமிட அறைந்தது ஏனென்று அப்போது சத்தியமாய்ப் புரியவில்லை.

கமலாம்பா உயிரோடு இருக்கிறாளா...

அப்பாவின் கால்மாட்டில் பாகீரதி தொங்கிக் கொண்டிருந்தாள். பாகீரதி நடேசனின் அம்மா... அப்பா போட்டோ எடுக்கும் போது பக்கத்தில் இருந்திருக்கிறார் போலும். விழிகள் விரிய அம்மாவின் முக பாவமே நடுக்கத்தின் சாட்சியாய்...

அறையில் அப்பாவுக்கென்று சில சாமான்கள் கேட்பாரற்று அவரைப் போலவே அனாதையாய் இருந்தன. லேசான கறுப்பில் வெள்ளிச் செல்லம். அதில் எப்போதும் வெற்றிலை, ஜாதிக்காய், கிராம்பு, அபீர்பாட்சா, பன்னீர்ப் புகையிலை நிரம்பியிருக்க வேண்டும். தாமரைப் பூக் குமிழைத் தள்ளினால் புலி அறைந்து கூட அதைத் திறக்க முடியாது. அப்பாவின் கை அதில் தாளம் போடும். உள்ளிருக்கும் சின்னச் சின்ன வஸ்துகள் சுவற்றில் மோதி சலங்கையாய் இசைக்கும்.

கழுத்தை ஒடித்துக் கொண்ட கிராமஃபோன் மூலையில் இருக்கிறேன் என்று பேர் பண்ணியது. அதைத் துடைக்கவே வீரையன் என்ற பண்ணையாள் இருந்தான். தங்க ரேக்கு போல அது வாயைத் திறந்து கொண்டு நிமிர்ந்து நிற்கையில் யாரோ ஒரு மனிதன் பாடத் தயாராய் கழுத்து நரம்பு புடைக்கப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது போல் தெரியும்.

அப்பாவிற்குத் தினமும் சங்கீதம் வேண்டும். அறை கொள்ளாமல் மதுரை மணியும், திருவாடுதுறை ராஜரத்தினம் பிள்ளையும், பிடில் சௌடையாவும் வட்டத் தட்டுகளில் இருந்தனர்.

ப்ளேட்டுகள் எங்கே போயின..

''நேத்திக்கு சாமி எங்கியோ வெளி தேசம் போயிட்டாப்பல இருக்கு... பிரதோஷம் வேறயா... மனசு நெறைஞ்சு வாசிக்க உக்காந்தேன். கணீர்னு உள்ளாற குரல். மோகனத்துல கபாலீ.. எனக்கு வாசிக்கவே ஓடலே.. யாருன்னு பாத்தா நம்ம அம்மா.. என்ன கல்பனை, என்ன நாதுக்கு.. கோயிலா மட்டும் இல்லே சாஷ்டாங்கமா உழுந்திருப்பேன்... முழுக் கடாட்சம் குடுத்திருக்கா சரஸ்வதி... நம்ம கொழந்தை கூட வந்திருந்தாப்பல... பாண்டு.. இவனுக்கு ஏதாவது பாடம் ஏத்தி வையேன்னாங்க அம்மா. சும்மா பரியாசம் பண்ணாதீங் சும்மா, நீங்க வித்தைய வச்சுக்கிட்டு இந்தத் தற்குறிக்கிட்ட கேக்கறீங்களேன்னேன்..''

பாண்டுரங்கம் பிள்ளை நெகிழ்ச்சியுடன் கூறக் கூற ஆமோதிப்பவர் போல முறுவலுடன் தலையை ஆட்டிய அப்பா, அவர் நகர்ந்ததும் உமிழ்ந்ததில் ரத்தமாய் வெற்றிலைச் சாறு மண்ணில் தெறித்தது.

''டேய்... யாருடா அங்க... எல்லாரும் வாங்கடா...''

இரவுச் சாப்பாட்டுக்குப் பின் படுத்தாயிற்று. இதில் பரசு அண்ணா கண் அரை வாசி மூடியுமாயிற்று. தூக்கி வாரிப் போட்டது அப்பாவின் குரலால்...

''அவ எங்கடா...'' தாமரைப் பூ நகர்ந்து செல்லம் திறந்து கொண்டது. ஆளுக்கொரு க்ராம்பு தந்தார். வாசனையாய் இருந்த போதும், அகாலத்தில் தூங்க விடாமல் நாக்கு பற்றி எரிந்தது.

தாமு அண்ணா அம்மாவின் கையைப் பிடித்து இழுத்து வந்தான்.

''ஒருத்தரும் சத்தம் போடக் கூடாது. மூச்சு கேட்டுது, மென்னியத் திருகிடுவேன்'' வெற்றிலைக் காம்பைத் திருகினார். நடுக்கம் ஏற்பட்டு அறையே மௌன சங்கீதம் பாடியது.

''ம்... மணி அய்யர் பாடின கபாலி போடு'' சாமா ப்ளேட்டை ப்ளேயரில் போட்டு விட்டு சாவி கொடுத்தான். முறுக்கோடு பெட்டி இருந்தது.

''பாகீரதி.. கூடப் பாடு.. கேப்பம்...''

பையன்கள் வட்டமாய் காலடியில் அமர அம்மா சின்ன யோசனையும் இன்றிப் பாட ஆரம்பித்தாள். கூடவே மணி அய்யர் கற்றியபடி பாடினார்.

'ரிகரி பாகரி கரி ரிஸரிக ஸரி கத கபாலீ...'

ஸ்வரங்கள் வேட்டு போல மேலே கிளம்பிப் பூத்தன.

அம்மாவிற்கு ஓரிடத்தில் மூச்சு இறைக்க மணி அய்யரின் குரல் மட்டும் கேட்டது. அம்மா மீண்டும் சேர்ந்து கொண்டாள்.

அப்பா கை உயர்த்தியதில் அம்மா நிறுத்தினாள். அண்ணாவிற்குக் கண் ஜாடை காட்ட முன்னை ப்ளேட்டிலிருந்து எடுத்தான்...

''ப்பூ... இவ்ளோதானா நீ.. ரொம்பச் சிலாக்கியமாச் சொன்னான் அந்தப் பாண்டுப் பட்வா... இங்க ஸா பாஸா பிடிக்கறத்துக்கே க்ஷய ரோகக்காரன் மாதிரி மூச்சு வாங்கறது... பசங்களா... அம்மா சாயம் அவ்ளோதான்... ஷோக்காக் கையத் தட்டுங்கோ...''

என்னவென்று புரியாமல் நடேசன், தாமு, பரசு, சாமா கையைத் தட்டினார்கள்.

''ம்...'' அப்பாவின் உறுமலுக்கு அம்மா நீட்டிய கிண்ணத்தில் அப்பா வெற்றிலைச் சக்கையைத் துப்பினார்.

அம்மா ஒன்றுமே நடக்காதவளாய்க் கீழே அனைவருக்கும் போர்த்தி விட்டாள். மேலே ரொம்ப நேரம் வரை அப்பா மோகனத்தைத் தாறுமாறாய் இரவின் அமைதியைக் குலைத்தபடி இழுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

ஏதுவும் அந்த நிலையுடன் நிற்ப இல்லை. நடேசனுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வயது ஏறுவது போல் விவேகமும் வளர்ந்தது. அம்மா என்பவள் பரிதாபத்திற்குரிய ஜீவன் என்பதும் பரிவு காட்டப்பட வேண்டியவள் என்பதும் புரிந்தது.

''வண்டியை எதுக்கு வச்சிருக்கேன். தர்ம காரியங்களுக்கா?.. நீ அதுல போறதே தண்டம். இதுல ஊர்ப் பசங்க வேற.. பிள்ளையில்லாதவளா நீ. ஊர்ப் பசங்களைப் பார்த்ததும் பாசம் பொத்துண்டு வர்றதா...''

ஒரு பெண்ணை நோக்கிக் கூலிக்காரன் கூட அந்தகைய இழிசொல்லை வீச மாட்டான். சர்வ லகுவாய் உபயோகித்தார். யானைத் தலை போட்ட கைத் தடியை வீசினார். குறுக்கே தடுத்த நடேசன் மணிக்கட்டில் மோதிக் கீழே விழுந்தது. வலியில் நடேசனுக்குக் கண்ணீர் தளும்பியது.

பக்கத்து ஊரில் புதிதாய்ப் பாடசாலை திறந்து விட்டார்கள். இந்த ஊரிலிருந்து குழந்தைகள் போகின்றன. அப்பா போக வேண்டிய விசேஷம் அதே ஊரில்... அப்பா வேறு ஒரு இடத்திற்கு ஒப்புக் கொண்டு விட்டார்... ரொம்ப யோசனைக்குப் பின் அம்மாவைப் பிரதிநிதியாக்கிப் போகச் சொன்னார். இரண்டு மைல் தூரம்.. கம்மா போகும் வண்டியில் நான்கு குழந்தைகளுக்கு இடம் தந்தால் என்னவென்று அம்மா ஏற்றிக் கொண்டாள்.. மோப்பம் பிடித்து விட்டார்.

''இந்த வேலையெல்லாம் வேண்டாம். எதுக்குக் காலித்தனமாய்ப் பேச தீங்க...'' நடுக் கூடத்தில் பையன்கள், பண்ணையாட்கள் மத்தியில் நடேசன் கேட்டதும் அப்பாவின் முகத்தில் ரௌத்ரத்துடன் ரத்தம் பாய்ந்தது.

''அடிறா அவன.. அப்பன மடக்க றான்...'' பரக அண்ணா அடித்தான்.

''இன்னும் ரெண்டு...'' அடித்தான்.

''இன்னும் ரெண்டு''

திருப்பியுறாமல் தானே புரட்டினார். கன்னம், முதுகு, பிருஷ்டம், தோள் பட்டை என்று இலக்கின்றி விரல்கள் பதிந்தன.

''ம்... பிள்ளையை வளக்கறா பாரு... !''

மாடியேறினார்.

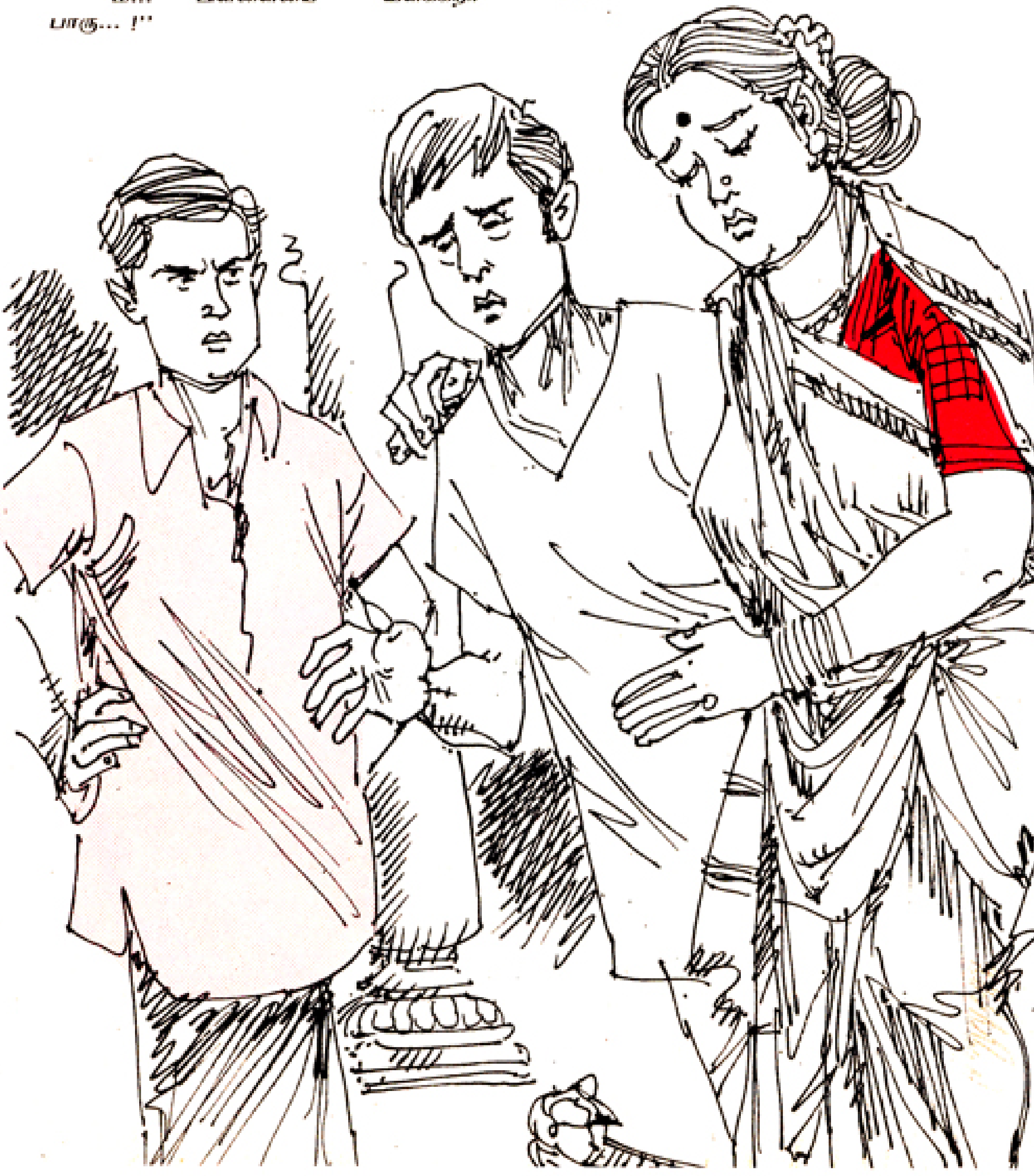
''ஏண்டா கொழந்தை... என்ன ஆச்சு உனக்கு...''

தனிமையில் களிம்பு பூசிக் கொண்டே அம்மா கேட்டாள்.

''எனக்கு ஒண்ணும் வலிக்கலேம்மா. இனிமே யாராக்கும் எதாக்கும் சொல் லட்டும்'' கறுவினான்.

''சீ... அசடு... பேசாமப் படு...''

அம்மா இதமாய் வருடிக் கொடுத்தாள். காயத்தில் இளம் சூடாய் ஒரு கண்ணீர்ப் பொட்டு விழவே தலை உயர்த்தினான்.



''ஏம்மா அழறே...''

''ம்... யாராவது ஒங்கிட்ட சொன்னாங்களா அழறேன்னு... தூங்குடா கம்னு...''

''நீ ராமாமிர்தத்தோட பையன் இல்லெ? என்னடா இது கிரகச்சாரம். ஊருக்கே மூணு தலைமுறை படியளக்கற குடும்பம். ஒனக்கென்னடா தலையெழுத்து முத்திரை குத்தணும்னு... போடா.. போ... ஒங்கப்பா காதுல விழுந்தா தபால் பையக் கட்டற மாதிரி என்னைக் கருட்டிக் கட்டிப்பிடுவார்...''

''அதெல்லாம் இல்ல மாமா...'' நடேசன் கெஞ்சினான்.

''இல்லையாவது, தொள்ளையாவது... அவருக்குக் கோவம் மூக்கு நுனியிலேயே ஒக்காந்துண்டிருக்கும். ஆரு ஆப்ட்டேன்னா பிச்சுப் பிரிகட்டிருவாரு... ஒரு பயகிட்ட நிக்க முடியாது.''

போஸ்ட் மாஸ்டர் சேதுராமன் நிர்த்தாட்சண்யமாய் மறுத்ததோடு விசுவாசம் குறையாமல் அப்பா காதிலும் போட்டு விட்டார்.

''ஏன்... தொரைக்கு அப்பன் காசுல திங்கறோமேன்னு அவமானம் வந்துடுத்தாக்கும்... இல்ல, அப்பனுக்குச் சோறு போடணும்னு பொறுப்பு வந்துடுத்தா...''

நின்று நிதானமாய்ப் பார்த்தான்.

''வாய்ல வார்த்தை வர்றதா பாரேன்.. கல்லுளி மங்கத்தனம்.. பாவி மூடு இவன் ஒத்தன நான் ஆசையோட



என்னால் நம்பவே முடியவில்லை...

நினைத்துப் பாருங்கள். இன்று தக்காளி விலை கிலோ 12 ரூபாய். விலைவாசி ஏறிக்கொண்டே போகும் இந்நிலையில், குடும்ப பட்ஜெட்டைச் சமாளிப்பதும், பட்ஜெட்டில் இல்லாதவற்றுக்கும் வழிவகை செய்வதும் கடினமானது. அதற்கு மேலும் சேமிப்பது என்பது சிரமமான விஷயம்தான். அதனால்தான் ஐஷர் ஸ்பானின் கலப டெபாசிட் திட்டங்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டபோது நான் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். அவர்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு அளிக்கும் தனிப்பட்ட சேவையை நீங்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



எடுத்துக்காட்டாக அவர்களுடைய 'கேஷ் ஃப்ளோ' பிக்சட் டெபாசிட் திட்டங்களைப் பாருங்கள். குறுகிய கால செலவுகளுக்கு அது உதவும். குழந்தைகளின் கல்விக்கான கட்டணம் அல்லது நானே ஒரு அழகான பட்டுப் புடவைகூட வாங்கிக் கொள்ள முடியும். அல்லது ஒரு வெட் கிரைண்டரை கூடத் தவணை முறையில் வாங்கி விடலாம்.

அவர்களுடைய 'கேஷ் செஸ்ட்' குமுலேட்டிவ் டெபாசிட் திட்டங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் நீண்ட நாளாக எதிர்பார்க்கும் விடுமுறைப் பயணத்திற்கு உதவும். டெபாசிட் முதிர்வடையும்போது சில நகைகள் கூட வாங்கலாம். அல்லது ராம் படிக்க விரும்பும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிக்கு கூட உதவும்.

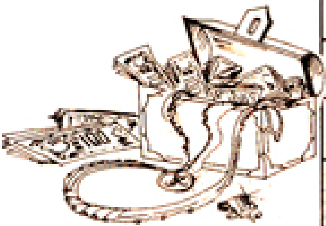
EICHER

இரண்டு அருமையான வாய்ப்புகள்

"கேஷ் செஸ்ட்" குமுலேட்டிவ் டெபாசிட் திட்டம்	
காலம்	குறைந்த பட்சத் தொகை
25 முதல் 60 மாதங்கள் வரை எத்தனை மாதங்களாயினும்	ரூ. 1000/-
முதிர்வடையும்போது மதிப்பு ரூ. 1000/-க்கு 15% ஆண்டு ஒன்றுக்கு என்ற விகிதத்தில் மாதந்தோறும் கூட்டப்படும்.	

காலம் (மாதங்கள்)	முதிர்வடையும் போது மதிப்பு (ரூ.)	வருடாந்திர விளைவு (%)
25	1364	17.47
36	1564	18.80
48	1815	20.37
60	2107	22.14

மாதாந்தரக்கால அளவுகளில் வட்டி ஆண்டு ஒன்றுக்கு **15%**

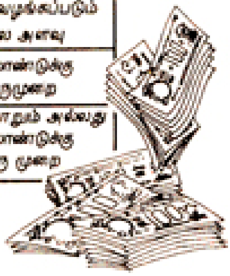


ஐஷர் ஸ்பான் நாட்டிலே நற்பெயர் பெற்ற ஒரு நல்ல நிறுவனம். செயல்படத் தொடங்கிய முதல் 14 மாதங்களிலேயே சுமார் 17 கோடி ரூபாய்க்கு வர்த்தகம் நடத்தி இருக்கிறது.

நீங்களும் உங்கள் சேமிப்புத் திட்டங்களில் ஐஷர் ஸ்பானுக்கு ஓர் இடம் தரவேண்டும். இன்றே!

அதன் மூலம் குடும்பச்செலவுகளுக்குத் திட்டமிடும்போது எதற்கும் தடுமாற வேண்டிய அவசியமே இருக்காது.

"கேஷ் ஃப்ளோ" பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்		
காலம்	குறைந்த பட்ச தொகை (ரூ.)	வட்டி வழங்கப்படும் கால அளவு
25 முதல் 60 மாதங்கள் வரை எத்தனை மாதங்களாயினும்	2000/-	காலாண்டுக்கு ஒருமுறை
	6000/-	மாதந்தோறும் அல்லது காலாண்டுக்கு ஒரு முறை



ரூ. 500 கோடி ஐஷர் குரூப்பை அடித்தளமாகக் கொண்டது

ஐஷர் ஸ்பான் பைனான்ஷியல் சர்வீசஸ் லிமிடெட்

பதிவுபெற்ற அலுவலகம் : 115 அண்ணா சாலை, சென்னை 600 015.
தொலைபேசி : 2350013/ 2350534/ 2351921
டெலக்ஸ் : 041-21099 ஃபேக்ஸ் : 044-2351333

17.8.92 தேதியிட்ட ஹிந்து மற்றும் 17.8.92 தேதியிட்ட தினமணி பத்திரிக்கைகளில் வெளியிடப்பட்ட சட்டபூர்வமான விளம்பரத்தில் உள்ள எல்லா இதர விவரங்களிலும் எந்த வித மாற்றமும் இல்லை.

பெத்திருக்கா... மத்ததெல்லாம் சும்மா கடமைக்குத்தான்.. அதான் அவனோட துர்க்குணத்தை அப்பிடியே உரிச்சுண்டு பொறந்திருக்கான்...''

''சும்மா இந்த மாதிரி பேச்சுக்குப் பேச்சு அம்மாவைக் கொட்டாதீங்க பாருங்க... இதுக்காகத்தான் வேலை பாக்கப் போறேன்.. ஒண்ணோ ரெண்டோ வர்றதுல அவங்களைச் சந்தோஷமா வச்சுக்கப் போறேன். புரியறதா...''

காவல் நாய்களைப் போல சாமாவும், பரசுவும் அப்பா சொல்லாமலே இவனை அடிக்க ஓடி வந்தார்கள்.

''டேய்... அடிக்காதீங்கடா.. அது கெட்டித் தோலு.. உறைக்காது. மகனே ஒங்க சித்தம் என் பாக்கியம். ஒங்க இஷ்டப்படி என்ன வேணும்னாலும் பண்ணலாம். பாகீரதி, ஆசையா சீராட்டப் புள்ளை அழைக்கறான். பொறப்படறது...'' போலியாய்ப் பவ்யம் காட்டினார்.

அம்மா இவனை நகர்த்திக் கொண்டு போனாள்.

''டேய்... பெரிய மனுஷா... தத்துப் பித்து தாண்டவராயனா ஏன்டா பேத்தறே...''

''என்னால முடியலேம்மா. சும்மா இந்தப்பா பூச்சி காட்றதும் ஆளாளுக்கு ஒன்ன வெரட்டறதும்.. என்ன பாவம் பண்ணே நீ... போறும் பட்டுப் புடவை கட்டிண்டு நீ மூக்கைச் சிந்தறது... அழகா ஒரு நூல் புடவைல நான் வெச்சுக்கறேன் ஒன்ன...''

''அய்யோ.. வழியறது போ... பெரிசா கண்டுட்டான்... போடா...''

''நான் கூப்பிட்டா வர மாட்டியாம்மா நீ. சரியா வெச்சுக்க மாட்டேன்னு பயமாம்மா...''

''பயம் இல்லடா கொழந்தே... அதுக்கு அவசியம் இல்லே.. நான்னு இல்ல, நீயும் வீட்டை விட்டுப் போகப் படாது. இது குடும்பம்... காபி க்ளப் இல்ல.. காரியம் ஆனதும் மண்ணைத் தட்டிண்டு போக...''

''ஒண்ணே ஒண்ணும்மா.. நான் வேலைக்காவது போகலாமா கூடாதா... அவர் சோத்தைத் திங்கறதே பாரமா அழுத்தறது..''

அம்மா உற்றுப் பார்த்தாள்.

''செய். அது உன்னிஷ்டம்...''

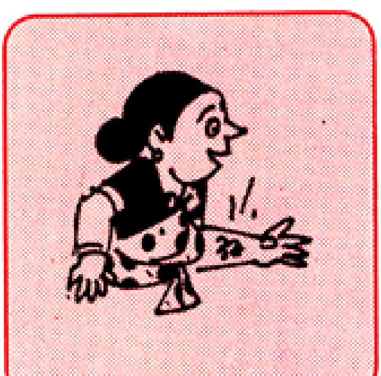
திருத்திச் சொன்னாள்.

அப்பா சுக்காய் உலர்ந்திருந்தார். அரசுஜாவும், அத்தருமாய்ப் பூசியவர் மூத்திரம் நனைந்த வேட்டியில் படுத்திருக்கிறோம் என்கிற பிரக்ஞையே இன்றி முடங்கியிருந்தார். மூச்சு போவது நெஞ்சுக் கூட்டின் ஏற்ற இறக்கம் மூலம் ரொம்பச் சன்னமாய்த் தெரிந்தது. மூச்சு விடும் பிரேதம்.

கன்னங்கள் ஒடுங்கியிருந்தன. தொடர்ந்த புகையிலைப் பழக்கத்தால் பற்கள் போயிருக்கலாம்.

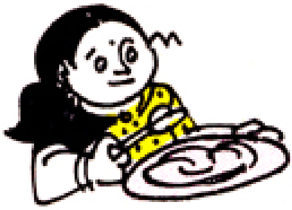
சதை ஆடவில்லை. ஒரு நோயாளியைப் பார்க்கும் மனோபாவமே இருந்தது நடேசனுக்கு.

''என்ன சொல்றார் ராமாமிர்தம். என்னமா ஆட்டம் ஆடினார். கலியோட பலன் கை மேல.. கல்லு கல்லா அம்மாவோட நகையெல்லாத்தையும் கமலாம்பாவுக்கு வாரி உட்டுட்டாரு போல... எங்க என்ன வச்சிருக்கேன்னு சொல்லுன்னு ஆனவரைக்கும் மன்னாடிப் பாத்துட்டேன்.. நீங்க யாருன்னு ப்ளேட்டைத் திருப்பிப் போடறார்.. மூர்க்கம் இன்னும் கொறையலே...'' சாமா அண்ணா வாயிலிருந்து சிகெரெட்டை எடுக்காமல் பேசியதில் சாம்பல் தரையில் உதிர்ந்தது.



சிகிச்சையின் போது உடலுக்குள் செலுத்தப்படும் இரத்தத்தின் மூலம் எய்ட்ஸ் நோய் பரவும் ஆபத்து உண்டு என நாம் அறிவோம். சமீப கால ஆராய்ச்சிகளின்படி முறையாகச் சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசி மூலம் அடுத்தடுத்து காது குத்தினாலோ (தாய்மார்கள், பெண்கள் கவனிக்க) அல்லது பச்சைக் குத்திக் கொண்டாலோ கூட, (அரசியல்வாதிகள் கவனிக்க) இந்நோய் பரவ வாய்ப்புண்டு என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்



கேழ்வரகை ஊற வைத்து, அரைத்துப் பால் எடுத்து, கோதுமை அல்வா போல் செய்யலாம். கோதுமை அல்வாவைவிட இன்னும் ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர். பார்வதி

''டாக்டர் என்ன சொல்றார் சாமாண்ணா...''

''ஓடற வரைக்கும் ஓடட்டும்னு சொல் லிட்டுப் போனவர்தான்... நீட்டா ரெண்டு நர்ஸைப் போட்டுட்டேன்.. பெத்த கடமை யாச்சே... ராஜ வைத்தியம் பாத்தாச்சு.. செயலா இருக்கறச்சயே சொத்தையெல் லாம் ஏறக்குறைய ஒழிச்சுட்டாரு... பெருங் காயப் பாண்டம்தான்... ஒங்க மன்னிக்கு இந்த வாடையே ஆகறது இல்ல.. தலை வலி வந்துடறது..''

''பரக, தாழுல்லாம்...''

''ஓடினவனுக்கு ஒம்பதாம் எடத்துலங் கறாப்பல அவனவன் மாமனார் வீட்டோட பிசினஸ், புண்ணாக்குன்னு சாக்கு வாகா அமைஞ்சது.. அஷ்டமத்துச் சனிக்காரன் நாந்தான்...''

அண்ணா தொடர்ந்து கேட்ட கேள்வி களுக்கு மனது ஒட்டாமல் பதில் சொன் னான். பாதி கேள்விகளுக்கு வெறும் தலை யாட்டலே பதிலாகிப் போனது.

''சரி வா. குளிச்சுட்டுச் சாப்பிடுவோம். ரொம்ப நாழி எனக்கே இங்க நிக்க முடியல இப்பல்லாம்...''

''நீ போண்ணா... நான் பாத்துண்டு...''

''யாரு... இவரையா. ஒண்ணும் ப்ரயோஜனம் இல்ல... லேசா ஸ்வாஸ் ஹமும் போயிடுத்து... என்னத்தை நீ பாத்து... பூட்ட கேஸ்...'' சிகரெட்டை அணைக்காமல் போட்டான். அது உருண்டு அறை மூலையில் சுவரோடு ஒட்டிக் கொண்டது.

இத்தனைக்கும் அப்பா செல்லம் சாமி நாதன் என்பவன். தலைப்பிள்ளை என்ப தோடு அப்பாவின் சாயல், நிறம் எல்லா வற்றையும் வாங்கிப் பிறந்தவன் என்னும் பெருமிதம் வேறு அப்பாவிற்கு உண்டு. இவனுடைய அட்சராப்பியாசமே கல்யா ணம் போல விமரிசையாய் நடந்தது என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறான். அப்பாவின் குறிப்பறிந்து செயல்படுவான் என்பதால் தனிச் சலுகை வேறு.

கொஞ்ச நேரம் நின்று விட்டு அண்ணா இறங்கிப் போனான்.

துண்டால் மேலே பொடித்திருந்த வியர்வையை ஒற்றி எடுத்தான். பிறந்த குழந்தையைப் போல அப்பாவின் உடம்பு நெகிழ்ந்திருந்தது.

அப்பா கண்ணைத் திறந்திருந்தார்.

விழிகள் கால்மாட்டுப் பக்கச் சுவற்றை வெறித்தன. போட்டோவில் அம்மா இன் னும் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தாள். மெல்லச் சுழன்று நடேசன் பக்கம் வந்து நிலைத் தன... உடம்பு ஒருமுறை தூக்கிப் போட் டது.

''நீயாடா...'' யார் சொன்னார்கள் இவருக்குக் குளறுகிறதென்று. பலவீனம் காரணமாகக் குரல் கம்பினாலும், அதே காரம். அதே மிடுக்கு.

''அப்பா... என்னத் தெரியறதா...''

அப்பா சிரமப்பட்டு லேசாய்ச் சிரித் தார். தொண்டைக் குழி படபடவென்று அடித்துக் கொண்டது. என்னென்னவோ சொல்ல நரம்புகள் ஆயத்தமாகின. வார்த் தைகள் வரவில்லை.

அப்பா அழுத போதுதான் நடேசனின் உள்ளேயிருந்து ஏதோ ஒன்று உடைந்தது. நிராயுதபாணியிடம் வீரம் காட்ட நினைத்த நெஞ்சு எரிந்தது. வைராக்கியச் சுவர் இடு இடுத்து செங்கல் செங்கல்லாய் தொறுங் கியது.

''ஏம்பா அழறே... நாந்தான் நடேசன்..''

அம்மா படத்தைப் பார்த்து இவனை யும் பார்த்து ஏதோ சப்தம் எழுப்பினார். பலத்தையெல்லாம் திரட்டியது போல உடம்பு குலுங்கிச் சரிந்தது.

நடேசனின் கையைப் பற்றினார். மெல்ல இடுப்புப் பக்கம் கையைக் கொண்டு போனார். கையில் வேட்டி முடிச்சு உறுத்தியது.

தலை அசைத்து ஏதோ சொன்னார்.

முடிச்சை அவிழ்த்தான். கனமான சின்னச் சாவி அகப்பட்டது. எடுத்து அவர் கையில் வைக்க அதை உதறினார். சாவி இருமுறை நடனமாடி விட்டுப் படுக்கை யில் விழுந்தது.

''பழுக்கா சம்புடம்.. பழுக்கா சம்புடம்...'' அப்பா முனகினார்.

மிகச் சிறந்த சொந்தப் பராமரிப்பு சாதனங்கள்.

HELENE CURTIS

திருமணமாகி 7 வருடங்களுக்குப் பிறகு என் கணவரை மயக்கிய மற்றொரு பெண் யார் தெரியுமா?



"நான்.

நேற்றிரவு அவர் உறங்கியதும் என் கேசத்திற்கு முதன் முறையாக கருமையாக சாயமிட்டுக் கொண்டேன். ட்ரூ-டோன் கொண்டு.

பழையபடி இளமையும் அழகும் கூடியது. மறுநாள் காலை என்னைப் பார்த்து அசந்து போய் அவர் செய்த முதல் காரியம் ஆபீஸிற்கு லீவு போட்டதுதான்!"

ட்ரூ-டோன் ஹேர்-டை உபயோகித்துப் பாருங்கள். இந்தியாவின்அதிநம்பகமான கேசச் சாயம் இது.

தொல்லை ஏதுமின்றி தானாகப் பரவி சாயமிடுகிறது. சாயமிட்ட சுவடே தெரியாது. கறுப்போ, பழுப்போ இயல்பான வண்ணத்தில் இருக்கும்.

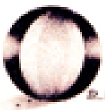
ஆழ ஊடுருவும் ஒப்பற்ற தன்மை காரணமாக இந்தியாவின் இதர கேசச் சாயங்களைக் காட்டிலும் இதன் சாயம் நீடித்து நிலைக்கிறது.



ட்ரூ-டோன் ஹேர்-டை
இந்தியாவின் அதி நம்பகமான ஹேர்-டை.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ■ கறுப்பு மற்றும் பழுப்பு நிறங்களில் கிடைக்கிறது

ஜிங்லர்ஸ்.
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட, ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



- எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும்
- சர்வதேச தொழில் நுட்பம்
- மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம்
- 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்
- காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை
- உட்புறம் சரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும்
- பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.



ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.

Jinglers

India's first real washable baby bed



Mfrs: **Utility Textiles,**
AH-196, III Street, Shanthi Colony
Anna Nagar, Madras 600 040
Tel: 6211939 & 6213496

Insight-UT-1876-R

Available at :

MADRAS CITY: Children Choice, Luz; * KIBS, Armenian Street; * London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Mount Road; * Little Kingdom, Kodambakkam High Road/Kellys/Pondy Bazaar; * Mummy Daddy, Kilpauk; * Murugan Dresses, T.Nagar; * Naidu Hall, Purasawalkam/R.H. Road/Anna Nagar/ T.Nagar; * Trishla, Luz; * Witco, Anna Nagar/T.Nagar; * Vitan, Luz ● **COIMBATORE:** Bison Showroom, Ashoka Plaza; * Grand Bazaar; * Saravanas, Lakshmi Complex; * Shobha, Big Bazaar Street; * Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara Street; * Vandana, R.S. Puram ● **CUDDALORE:** Seematti; * Mummy Daddy ● **CHIDAMBARAM:** Seematti Dresses ● **DINDIGUL:** Shabnam ● **ERODE:** Bharani Readymades; * Pinky; * Priya; * Sagar; * Selection, R.K.V Road ● **KUMBAKONAM:** Seematti Dresses ● **MADURAI:** In-style; * Hajee Moosa; * Mummy Daddy; * Milan; * Shabnam ● **MAYAVARAM:** Seematti Dresses ● **NAGERCOIL:** Ganesh Plastic Centre ● **NEYVELI:** Banu Cloth Stores, Main Bazaar ● **PONDICHERRY:** Shabnam; * Selection ● **PATTUKOTTAI:** Seematti ● **PUDUKOTTAI:** Pinky ● **SALEM:** Aunty Uncle; * Golden House (Maharani); * Lavanya Shopping Paradise; * Milan; * Mummy Daddy; * Ramyaa Shopping Palace ● **RAMANATHAPURAM:** Daddy Mummy ● **TIRUNELVELI:** Good Luck Emporium; * Roopam ● **TIRUPUR:** Selection Centre, Kamaraj Road ● **THANJAVUR:** Maharaja Readymades ● **TRICHY:** Ananda Corporation; * Kiddies Corner; * Krishna Readymade Hall; * Ruby Readymades; * Step 'N' Select, T.Nagar ● **TUTICORIN:** Students Readymade Emporium ● **VELLORE:** Shabnam; * Sarkar.

நடேசன் கவர் அலமாரியைத் திறந்தான். ஏதேதோ புத்தகங்கள், ஹெஸ்டு ரசீதுகள், இரண்டு மூன்று உடைந்து போன கிராமஃபோன் ரிகார்டுகள் ஒட்டடை தூசியுடன்... திறந்தவுடன் கும்மென்ற மணம் கிளம்பியது. விலக்கிப் பார்த்தால் பழுப்புக் கலரில் பழுக்கா சம்புடம் காலத்தை மீறிய வழவழப்புடன் இருந்தது.

சம்புடம் என்றால் அது விபூதி வைப்பது போல் கைக்கு அடக்கமாய் இல்லை. கூலி பட்டுவாடா செய்யும் கேஷ் பாக்ஸ் போலச் சதுரமாய் ஒரு அடி நீள அகலத்தில் இருந்தது.

நன்கு துடைத்து விட்டு அப்பாவின் படுக்கையில் வைத்துத் திறந்தான்.

அண்ணா தேடிய அம்மாவின் கல்லு கல்லான நகைகள். மனக் கண்ணில் அம்மா இவற்றைப் பூட்டிக் கொண்டு சர்வாலங்கார பூஷிதையாக நின்ற அந்த நாள் வந்தது.

''மாட்டுப் பொண்ணுக்கு ஒன்...'' அவனை நோக்கி விரல் நீட்டி எடுத்துக் கொள் என்ற பாவனையில் தலையாட்டினார். அம்மாவைப் பார்த்துப் பெருமூச்சு விட்டார்.

கொஞ்ச நேரம் அப்படியே பார்த்தவர் கண்களை மூடிக் கொண்டார்.

நடேசனுக்கு இறந்த காலம் திறந்து கொண்டது.

''ஏதோ என்னால் ஆனது.. ஒங்க அந்தஸ்துக்குக் குறைவு இல்லாம பாத்திருக்கேன்... திருக்களாச்சேரில முக்காலே மூணு வீதம் ஊர் அவங்களோடதுதான். நீங்க ஏன் வேணாம்னு சொல்றீங்கன்னு தெரிஞ்சுக்கலாமா...''

அப்பா, வேலைக்குப் போகிற பிரச்னை ஆரம்பித்ததிலிருந்து அவனிடம் பேசுவதை வெகுவாகக் குறைத்து விட்டார். மூன்று அண்ணாக்களுக்கும் மூன்று கிராமச் சுவான்தார்கள் அகப்பட்டு விட்டனர். இதோ இவனுக்கும் ஒன்று பார்த்தாயிற்று. முரண்டு பிடிக்கிறான்.

''நம்ப அம்மா மாதிரி லட்சணமா ஏழையாப் பாத்துப் பண்ணிக்கறதா நான் முடிவு பண்ணியிருக்கேன். காரியஸ்தர் கோபாலய்யர் மாமா பொண்ணு சுகன்யாவை எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு...''

'என்னது?' அப்பா அதிர்ச்சியில் ஏறக் குறைய அடிக்கக் கை ஓங்கி விட்டார். அனலாய் மூச்சு விட்டார்.

''யாரு... ஒங்கம்மா யோஜனையா... என்னைப் பழிவாங்கக் கங்கணம் கட்டிண்டே ஒன்னைக் கொம்பு சீவி வளக்கறா..'' பற்களை நெறித்தார்.

''ஷ்... வீணா ரசாபாசம் வேண்டாம். நான் சொன்னது சொன்னதுதான்.''

''வெளியில போடா நாயே... இனிமே ஒன் சங்காத்தமே வேண்டாம். நான் செத்தா கூட இந்த வீட்டுப் படியேறக் கூடாது. அப்பிடியே ஒங்கம்மாவையும் இழுத்துண்டு போ. மூணு பிள்ளைகள்தான் எனக்குன்னு முழுகிடறேன். இனிமே இங்க நின்னா பொணம்தான் விழும். போ... அம்மா மாதிரி பொண்ணா புடிச்சோம்னு ஆனந்தமா கல்யாணம் கருமாதியெல்லாம் பண்ணிக்கோ.. கொழந்தை குட்டின்னு ஆனப்பறம் சோத்துக்குத் திண்டாடி தெருவுல நின்னு அப்பா தர்மம் போடுன்னு என் வீட்டு வாசல்ல வந்து நில்லு.. ஜோட்டாலேயே அடிக்கறேன்.''

ஆன வரை கெஞ்சியும், இம் முறையும் அம்மா உடன்வர மறுத்து விட்டாள். கோபாலய்யர் முரண்டு பிடித்தார் பெண்ணைத் தர. அம்மாவின் ஒரு சொல்லில் கட்டுப்பட்டு இசைந்தார்.

கோவிலில் நடந்த கல்யாணத்திற்கு அம்மா மட்டும் வந்தாள். கட்டிக் கொண்டு ஆசிர்வாதம் செய்தாள்.

கோபாலய்யர் அதற்குப் பின் காரியஸ்தர் வேலைக்குப் போகவில்லை.

அம்மா செத்துப் போனதாய்ச் சேதி வந்து போனான்.

''டேய்... செத்தது ஒங்கம்மாடா... ஏதோ தனிப் பொணம்னு இழுத்துண்டு போக கண்ட நாயெல்லாம் நுழையறது பார். அடிச்சு வெரட்டு.. எரியற வீட்டுல புடுங்க வந்திருக்கு...''

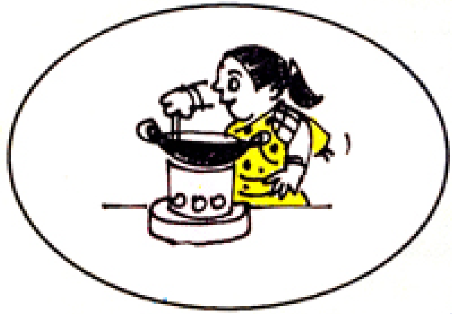
மாலை வேளை கனமான பலகாரம் சாப்பிட்ட பிறகு, ஜீரணம் கடினமாக இருந்தால், நார்த்தை இலையைக் கறிவேப்பிலை மாதிரி மோரில் கசக்கிப் போட்டுச் சாப்பிட வயிறு லேசாகும். நாரத்தை இலை கிடைக்கா விட்டால், வேப்பிலைக் கட்டியைக் கலந்து சாப்பிடலாம்.

- ஆர். பார்வதி



ஜாங்கிரி, குலோப்ஜாமுன் போன்ற வற்றின் ஜீரா (சர்க்கரைப் பாகு) மீதம் இருந்தால் கவலை வேண்டாம். தேன் குழல், முறுக்கு இருந்தால் சிறிது எடுத்துத் தூளாக்கிப் போட்டு (1 அங்குல நீளத்தில் ஒடித்து) அடுப்பில் வைத்து இரண்டு நிமிடம் கிளறி இறக்கினால் மனோகலம் போன்று முறுக்கு இனிப்புச் சுவையுடன் மணமாகவும் நன்றாகவும் இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்



அப்பாவின் கட்டளையில் சாமா அண்ணா நடேசனின் கழுத்தில் கை வைத்து தெட்டினான்.

துக்க வீட்டில் அப்பா சிரித்த மாதிரி இருந்தது.

எல்லாம் முடிந்து வேறு டிவிஷனில் வேலை பார்த்து ஹரன் பிறந்து... வளர்ந்து...

காலம் ஓடி விட்டது.

பழுக்கா சம்புடத்தைப் பூட்டினான். மீண்டும் அலமாரியில் வைத்தான். அப்பாவின் இடுப்பில் சாவியைச் செருகியதும் அவருக்கு விழிப்பு தட்டியது. பெட்டி இல்லாததைக் கண்டு குழப்பம் வந்து வினாக் குறியோடு பார்த்தார். ஏதோ சொல்ல வந்தவரை நிறுத்தினான்.

படபடக்கும் நெஞ்சை நீவிக் கொடுத்தான்.

''வேண்டாம்பா... எனக்கு எதுவும் வேண்டாம். நேர்மையா சொல்லணும்னா சாகக் கிடக்கற என் அப்பாவைப் பாக்க நான் வரலே.. இந்த வீட்டோட எனக்கு இருக்கற பந்தத்தை அறுக்க ஒண்ணே ஒண்ணுதான் தேவைப்பட்டது. அது இதோ இருக்கே அம்மாவோட படம்... அதான்...

கலையம்சம் நெறைஞ்ச, கருணையே சுபாவமா இருந்த மனைவியை வச்சுக்கத் தெரியாத ஒனக்கு, நீ இருக்கற வீட்டுல அவ படம் இருக்கக் கூடாது அப்படிங்கற கோவம்தான் எனக்கு இருந்தது.

வியாதியோட கொடுமையோ, மன மாற்றமோ உன் உடம்புல உயிர் ஓடறது நீ அந்தப் போட்டோவைப் பாக்கறதுலதான் இருக்குன்னு தெரிஞ்சு போச்சு... இப்ப நான் அதைப் பிடுங்கிண்டு போறது உன்னைக் கொலை செய்யறதுக்குச் சமானம்... அந்தப் பாவத்தை நான் செஞ்சாலும் அம்மாவோட ஆத்மா அதை ஏற்காது... இரக்கமற்ற கணவனால புண்ணான அவளை அரக்கத்தனமா நானும் நடத்திக் கிழிக்க விரும்பலே. அம்மாவை நீ பாத்துப் பிராயச்சித்தம் பண்ண நினைச்சாலும் அதை ஏத்துக்கற நிலையில நான் இல்லே..

இது எனக்கு அம்மா போட்ட பிச்சை. அதுதான் ஸ்தூலமா வளந்து இவ்வளவு பெரிய ஆளா ஆக்கியிருக்கு.. வெறும் உடம்பு மட்டும் இல்ல.. மனசலயும் அவளை மாதிரியே யார் மேலும் துவேஷம் இல்லாம வளந்துட்டேன். இப்ப, இந்த நிமிஷத்துல உன் பேர்ல இருந்த கோபம் கூடப் போயிடுச்சு...

என் மனைவியை நான் கௌரவமா நடத்துகிறேன். அதுதான் இத்தனை வருஷம் அம்மா எனக்கு எழுதி வச்ச சொத்து.. என் பங்குன்னு ஒரு துரும்புக் காசுக் கூட நான் கோர்ட்டுப் படி ஏற மாட்டேன்.

என்னை ஆசிர்வாதம் பண்ணுப்பா...''

நடேசன் அப்பாவின் காலைத் தொட்டான்.

யாரிடமும் சொல்லாமல் வெளியேறினான்.

''என்னப்பா நடேசா... ஒங்க அண்ணா கன்னா பின்னான்னு பேசறான்... காதில விழுந்ததா... பொத்திப் பொத்தி அப்பாவைப் பாத்துண்டானாம். கடைசி நேரத்துல நல்லா எழுந்திருக்கற ஸ்டேஜ்ல உன்னைப் பாத்ததும் அதிர்ச்சியில, ஆத்திரத்துல போயிட்டாராமே... அவன் எதுக்கு வந்தான் சொத்தைப் பிடுங்கவா... விடாதேன்னு சொல்லிண்டே செத்தாராமே...''

நடேசன் லேசாய்ச் சிரித்தான்.

''அப்பா பொய்யா சொல்லப் போறார்... நானும் என்னவோ எதிர் பார்த்துத்தான் போனேன்... ப்ச்...''

காலைக் கட்டிக் கொண்ட குழந்தையை வாரி எடுத்தவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் சுகன்யா, நடேசனின் மனைவி.

■

நியூட்ரமுல் — ஒரு சுவைமிக்க சோக்கோ மால்ட் ட்ரிங்க். அதிக பால் புரதச் சத்துக்கள் உள்ளது. தந்திடுதே — கூடுதல் ஆரோக்கியம், பலம், ஊக்கம். உங்கள் குழந்தை வளருவான் ஒரு அசல் சாம்பியனாக!

நியூட்ரமுல் மட்டுமே ISI முத்திரை பெற்றிருக்கிறது

இந்த மிஞ்சமுடியாத சோக்கோ-மால்ட் ட்ரிங்கை பெறுங்கள் — ஒரு மிஞ்ச முடியாத விலையிலே. ஆம்! மத்ததோட ஒப்பிட்டுப்பாருங்க நீங்களே புரிஞ்சுக்குவீங்க.

நியூட்ரமுல்	ரூ. 40.00
போர்ன்விட்டா	ரூ. 44.75
மால்டோவா	ரூ. 44.75
பூஸ்ட்	ரூ. 44.75

500 கிராமுக்கான அதிகபட்ச சில்லறை விலை. 1-9-92 [illegible]

"என்னை ஜெயிக்க முடியுமா, நான் ஒரு நியூட்ரமுல் சாம்ப்!"





இப்போது 'பெட்'-களிலும் நியூட்ரமுல்!

daCunha NML 1 92 TM

பொருள் : குளிருக்கு
இதமான உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

கோயில் இட்லி

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி - ½ கிலோ,
உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கிலோ,
மிளகு - 1 கரண்டி,
சீரகம் - ½ கரண்டி,
சுக்கு - 1 துண்டு,
பெருங்காயம் - 1 கட்டி,
நெய் - 200 மில்லி,
தயிர் - 1 கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
அரிசியை முதல்நாளே களைந்து கல் அரித்து உலர்த்தி உடைத்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மாலையில் இட்லி செய்வதானால் காலை 10 மணிக்குள்ளாக உளுத்தம் பருப்பை ஊறவைக்கவும். அத்துடன் அரிசி ரவையை வெந்நீரில் நனைத்துத் தனியாக வைக்கவும். பருப்பை சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து உரலில் நைசாக அரைக்கவும். அத்துடன் அரிசி ரவையையும் கடைசியாக சேர்த்து சிறிது நேரம் அரைத்து ஒரு கனிம்பு ஏறாத பாத்திரத்தில் இட்டுத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து கெட்டியாகக் கரைத்து வைக்கவும்.

மாலை 3 மணிக்கு மேல் மாவில் மிளகு, சீரகப் பொடி, சுக்குப் பொடி இவற்றுடன் நெய் முழுதும் ஊற்றிக் கலக்கவும். புளிப்புக்கு ஏற்றவாறு கட்டித் தயிரைச் சேர்த்து மாவைப் பக்குவமாகக் கரைத்து வைக்கவும். கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போடவும்.

ஸ்டவ்வைப் பற்றவைத்து குக்கரில் தேவையான அளவு ஜலம் கொதிக்க விட்டு டம்ளர்களில் நெய் தடவி மாவை ½ (அ) ¾ பாகத்திற்கு மட்டும் ஊற்றி வைத்து நன்றாக மூடவும். மீதி மாவை மற்றொரு முறை வேகவைக்கும் போது உயரமான கிண்ணங்களில் நெய் தடவி அவற்றிலும் இட்லி வார்க்கலாம். அல்லது குக்கர் கிண்ணங்களில் பெரிய இட்லிகளை வார்த்து துண்டுகளாக்கலாம். (தேவையான வடிவங்களில்) பரிமாறலாம். சுடச்சுடப் பரிமாறவும். தொட்டுக் கொள்ள நல்லெண்ணெய், மிளகாய்ப் பொடி ஏற்றது.

- என். பி. பத்மாவதி,
குடியாத்தம்.



• கமலா



• பத்மா

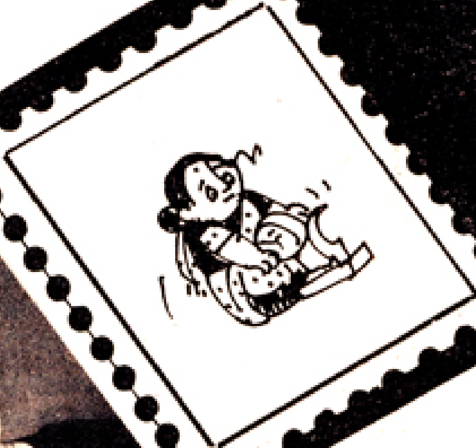
இரண்டாம்
பரிசு ரூ. 200/-

பகோரி

தேவையான பொருட்கள் :
பயறு - 300 கிராம்,
சேனைக்கிழங்கு - 300 கிராம்,
வெங்காயம் பெரியது - 2,

ப. மிளகாய் - 6
இஞ்சி - 1 துண்டு,
தே. எண்ணெய் - 6 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானபடி,
கருவேப்பிலை - 4 ஆர்க்,
கசகசா - 4 ஸ்பூன்,
நிலக்கடலை - 20,
ம. தூள் - சிட்டிகை,
தக்காளி - 6,
தாளிக்க கடுகு
- 1 ஸ்பூன்.

* தேவிராமன்





* சித்ரா



செய்முறை:

பயறை வறுக்கவும். சேனைக் கிழங்கைத் தோல் நீக்கிக் கழுவி, பலகையில் வைத்து, கத்தியால் கொத்தவும். (நறுக்கக் கூடாது). பயறை கல் நீக்கிக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, கொத்திய சேனையையும் இட்டு, ம.தூள் அளவான நீர் சேர்த்து (500 மில்லி) குக்கரில் வேக வைக்கவும். பயறு அமுக்கினால் நசுங்கும் அளவு வேக வேண்டும்.

துருவிய தேங்காய், ப. மிளகாய், இஞ்சி, கசகசா, கடலை, நறுக்கிய வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் நைஸாக மிக்ஸியில் அரைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் இட்டு தே. எண்ணெய் விட்டு, கடுகைத் தாளித்து, நறுக்கிய தக்காளியை இட்டு 2 நிமிடம் வதக்கி, அரைத்த விழுதைக் கொட்டிக் கிளறவும். கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டுக் கிளறவும். 5 நிமிடம் கிளறி, வேக வைத்த பயறு, சேனைக் கலவையைக் கொட்டிக் கிளறி உப்புத் தூள் சேர்த்து, 2 ஸ்பூன் தே. எண்ணெயைப் பச்சையாகச் சேர்த்துச் சூடாகப் பரிமாறவும். இதுவே பசேரி.

குளிரில் அற்புதமாய் இருக்கும். கடகட தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் தேவையில்லாமல் சாப்பிடலாம். சேனையும், பயறும் சேர்வதால் மூலம் போன்ற பல வியாதிகளையும் குணமடையச் செய்கிறது. குளிர்க்கால உணவு மட்டுமல்ல இது, பலவகை மருந்து சத்துக்களையும் கொண்டது.

- கமலா, சென்னை -4.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

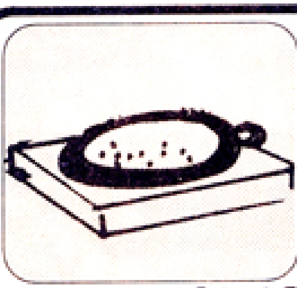
கோதுமை தேங்காய்ச் சுருள் (இனிப்பு)

தேவையான பொருட்கள் :
சலித்த கோதுமை மாவு - 250 கிராம்,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
துருவிய தேங்காய் - 2 கப்,
ஏலக்காய் - 4,
தூள் உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

கோதுமை மாவில் தூள் உப்பு சேர்த்துக் கெட்டமாக தண்ணீர் அல்லது பால் தெளித்துப் பூரிக்குப் பிசைந்து வைக்கவும். ஸ்டவ்வில் வாணலி வைத்துத் துருவிய தேங்காயை லேசாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையுடன் பொடித்த ஏலக்காயும் சேர்த்து இளம் பாகாகக் காய்ச்ச வேண்டும். அதில் வறுத்த தேங்காய் துருவலைக் கொட்டிக் கிளறி லேசாகக் கெட்டியானதும் இறக்கி ஆற வைக்க வேண்டும்.

இலை அடை



பச்சரிசி 2 தம்ளர் எடுத்துக் களைந்து ஊற வைத்து நைஸாக மிக்ஸியிலோ அல்லது ஆட்டுக்கல்லிலோ போட்டு அரைத்து, தோசை மாவு பதத்துக்கு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவல் 1 தம்ளர், 3/4 தம்ளர் வெல்லத்தூள் சேர்த்து நன்கு பூரணமாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். 6 வாழைப்பழங்களை நறுக்கிப் பூரணத்துடன் கலந்து சிறிதளவு ஏலப்பொடி தூவிக் கலக்கவும். நல்ல பலாப்பழம் கிடைத்தால் அதன் சுளைகளை எடுத்து நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். சின்னச் சின்ன வாழை இலைகளை ஏடு எடுத்து, இலையில் ஒட்டாமல் இருக்கச் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவி, பின் மாவை தோசை அளவு மெல்லியதாகத் தட்டி அதில் பூரணத்தை வைத்து ஆவியில் வெந்தபின் எடுத்து விடவும். இட்லித் தட்டு 4 அல்லது 5 இருந்தால் ஒரு தடவைக்கு 20 தட்டி எடுக்கலாம். ஆறிய பின்போ, சூடாகவோ சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும். (திருக்கார்த்திகைக்கு கேரளா பக்கத்தில் இந்த இலை அடை செய்வார்கள்.)

– லக்ஷ்மி

பின்பு, பிசைந்த மாவை பூரிகளாக செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பூரியின் மீதும் இனிய தேங்காய்த் துருவலில் ஒன்றரை டீஸ்பூன் எடுத்து பரத்தி, பேப்பர் சுருட்டுவது போல் பூரியைச் சுருட்டி வைக்கவும். பின்பு இட்லி தட்டில் வைத்து 10 நிமிடம் வேகவைக்கவும். பின்பு சூடாக எடுத்துச் சாப்பிட ருசியோ ருசி.

காரம் :

தேவையான பொருட்கள் :
சலித்த கோதுமை மாவு - 250 கிராம்,
துருவிய தேங்காய் - 2 கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 3,
கடுகு, உளுந்து - 1 டீஸ்பூன்,
டால்டா - 2 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
தூள் உப்பு - 2 சிட்டிகை,
கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை.

செய்முறை :

இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் வற்றல் சிறு துண்டுகளாக்கி வைக்கவும். கோதுமை மாவில் தூள் உப்பு சேர்த்துத் தண்ணீர் அல்லது பால் தெளித்துப் பூரிக்குப் பிசைந்து வைக்கவும். ஸ்டவ்வில் வாணலி வைத்து டால்டாவை போடவும். டால்டா உருகியதும் கடுகு, உளுந்து, துண்டுகளாக்கிய கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, மிளகாய் வற்றல் இவற்றைப் போட்டு, கடுகு வெடித்ததும் துருவிய தேங்காயும் போட்டு லேசாக வறுத்து இறக்கி வைக்கவும். பிசைந்த மாவை பூரிகளாக இட வேண்டும். பின்பு ஒவ்வொரு பூரியின் மீதும் இனிப்பு போல ஒன்றரை டீஸ்பூன் தேங்காய் விழுதை பரத்தி பூரியைச் சுருட்டி வைக்கவும். பின்பு இட்லி தட்டில் பத்து நிமிடம் வைத்து வேக விடவும். வெந்ததும் சூடாக எடுத்து இனிப்புடன் காரமும் பரிமாற மிருந்த சுவைதான்.

- பி. தேவிராமன், சென்னை - 78.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

பட்டாணி காரசம்சம்

தேவையான பொருட்கள் :
பட்டாணி - 100 கிராம்
(வெள்ளை - காய்ந்தது),
பச்சை மிளகாய் - 5,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பூண்டு - 7 பல்,
பெருஞ்சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்,
பட்டை - 1 துண்டு,
கிராம்பு - 2,
வெங்காயம் (பெரியது) - 2,
கொத்துமல்லி ஒரு சிறிய கட்டு,
புதினா - 5 கொத்து,
உப்பு - தேவையான அளவு,
ரீஃபைண்ட் ஆயில் 50 கிராம்.

செய்முறை :

முதல் நாள் பட்டாணியை நீரில் ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் நீரில்லாமல் வடித்து விட்டு அத்துடன் இஞ்சியைத் தோல் சீவி 2, 3 ஆக நீளவாக்கில் சீவிப் போட்டு, பூண்டை உரித்துப் போட்டு பெருஞ்சீரகம் சேர்த்து கொர கொரவென்று மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் பட்டை, கிராம்பைத் தூள் செய்து போட்டு உப்பு சேர்க்கவும். வெங்காயம், புதினா, கொத்துமல்லி ஆகிய வற்றைக் நன்கு நறுக்கிப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (காரம் அதிகம் சாப்பிடுபவர்கள்



அழிப்பது மிகவும் கடினம்

ஹிட் மூலம் சுலபம்



பொதுவான பல உபயோக பூச்சித் தெளிப்புகள் ஈக்களையும் கொசுக்களையும் தீர்த்துக் கட்டலாம். ஆனால் கரப்பான் பூச்சிக்கு எதிராக உங்களுக்குத் தேவை வீரியமான, விசேட ஸ்ப்ரே – ஹிட்.

கரப்பான் பூச்சிகள் வசிக்கும் இண்டு – இடுக்கெல்லாம் தெளிக்கவும்... ஒழித்துக்கட்டுகின்றது – ஹிட். இது ஒரு பாதுகாப்புப் படலத்தை ஏற்படுத்தி பலவாரங்களுக்கு கரப்பான் பூச்சிகள் தொல்லையே இல்லாமல் செய்கிறது.

ஹிட் காக்ரோச். நோ காக்ரோச்.

112 92 TM

இதில் சிறிது காய்ந்த மிளகாய்த் தூள் (மல்லி கலக்காதது) சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் மாவை நீள சைஸில் உருளையாகச் செய்து பொரித்தெடுக்கவும். சுடச் சுட சாப்பிட்டால் குளிருக்கு இதமாக இருக்கும்.

- ஏ. சித்ரா, பாண்டி - 4.

ஆறுதல் பரிசு : ரூ. 50/-

கட்டாப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள் :
ப. அரிசி - 2 ஆழாக்கு,
கடலைப் பருப்பு - 1/4 ஆழாக்கு,
மிளகாய் வற்றல் - 8,
பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன் (பொடித்தது),
புளி - கொட்டைப் பாக்கு அளவு (பெரிய சைஸ்)
உப்பு - தேவையான அளவு,
கருவேப்பிலை - 2 கொத்து,
கொத்துமல்லி - 2 கொத்து,
மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் - 50 கிராம்,
கடுகு - 2 ஸ்பூன்,
தனியா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பை நன்றாக ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். தனியாவை எண்ணெய் விடாமல் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். மிளகாய் வற்றலை இரண்டாகக் கிள்ளிக் கொள்ளவும்.

கல் நீக்கி, அரிசியை, மிக்ஸியில் பெரிதாக உடைத்துக் கொண்டு மாவு இல்லாமல் ரவையாகச் சலித்தெடுக்கவும். புளியை ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன், கடுகு, பெருங்காயம், கிள்ளிய மிளகாய் வற்றல் இவற்றைப் போட்டு கடுகு வெடித்து, மிளகாய் வறுபட்டவுடன் கருவேப்பிலை, ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றைப் போட்டு ஒரு புரட்டுப் புரட்டி இறக்கவும்.

அரிசிக் குருணை எவ்வளவு இருக்கிறதோ அதைப் போல் இரண்டரைப் பங்குத் தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து அடுப்பில் வைக்கவும். அதில் தாளித்த சாமான்களைக் கொட்டிக் கொதிக்க விடவும். அரிசிக் குருணையைச் சீராக விட்டு கட்டி இல்லாமல் கிளறவும். ஒன்று சேர்ந்து வர ஆரம்பித்ததும் ஊறவைத்த புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து வடிகட்டி அதில் கொட்டி, பொடி செய்த தனியாத் தூளையும் தூவி ஒன்று சேரக் கிளறிக் கொண்டு பின், குக்கரில் வைத்து, வெயிட் போட்டு ஐந்து நிமிடம் வேகவிடவும்.

பின் குக்கரைத் திறந்து நாலு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறி, மேலாகக் கொத்துமல்லியைப் பொடிதாக கிள்ளித் தூவவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள பொறித்த வடாமோ உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸோ நன்றாக இருக்கும்.

'கமகம'வென்ற வாசனையுடன், புளிப்பும், காரமும், கரகரவென்று தொட்டுக் கொண்டு சூடாகப் பொங்கலைக் குளிருக்குச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

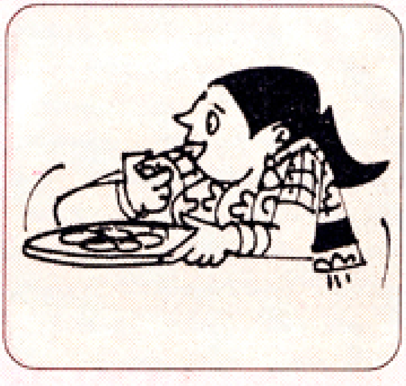
காரட், வெங்காயம், வெள்ளரிக்காயில் தயிர்ப் பச்சடியும் விருப்பமுள்ளவர்கள் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

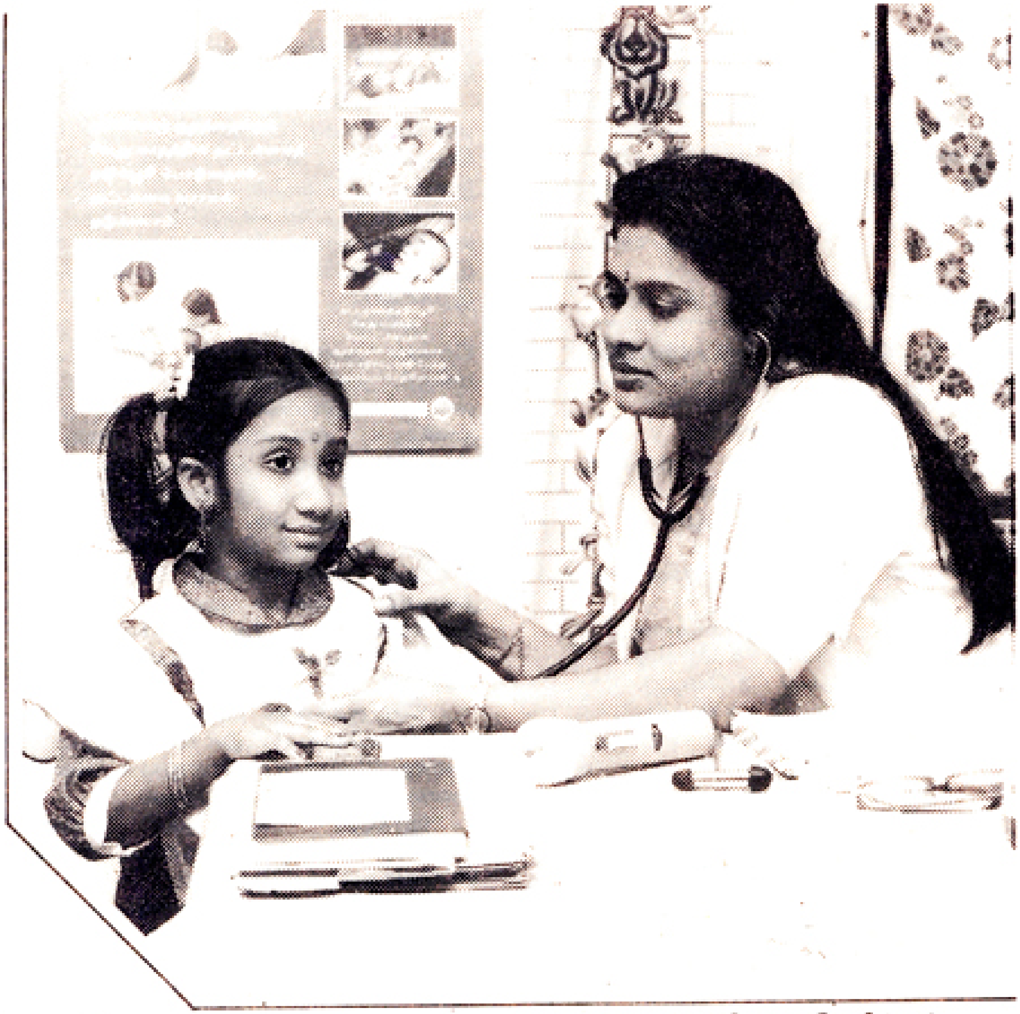
- கமலா நாகராஜன், காலிகட் - 3.

மரவள்ளிக் கிழங்கு புட்டு

மரவள்ளிக் கிழங்கை வாங்கித் தோல் நீக்கி தேங்காய் (அ) கேரட் துருவலில் துருவி ஆவியில் வேக வைக்கவும். பின் துருவலை ஒரு தட்டில் கொட்டி அதில் தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து, ஏலப்பொடி, தேங்காய்த் துருவல் இரண்டையும் போட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பேஷ்! பேஷ்! ஏ ஒன் புட்டு என்பீர்கள்!

- எஸ். விஜயா





டிசம்பர் '92

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

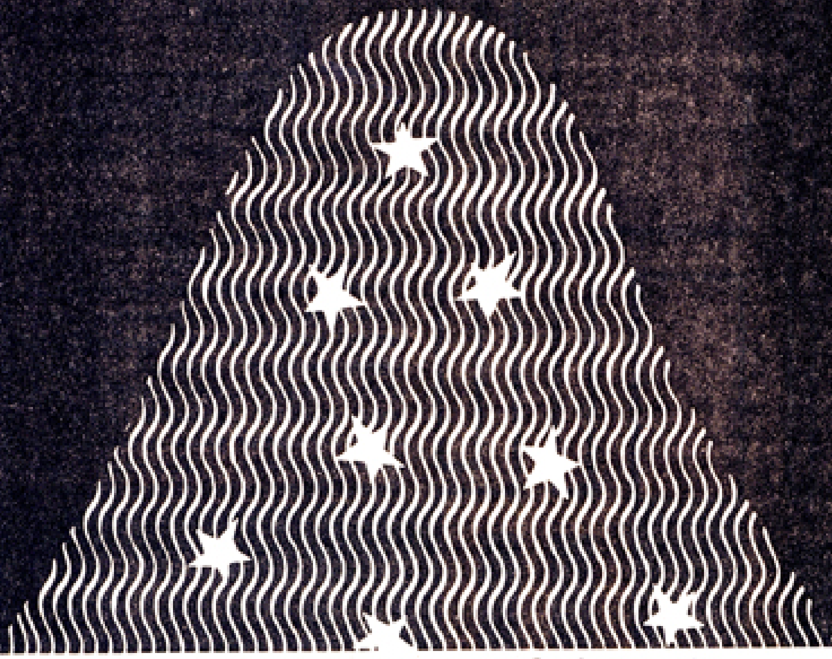
தாய் மாமன் வகையில் உதவியை எதிர்பார்க்கலாம். கதாசிரியர்கள், இசைக் கலைஞர்கள், சங்கீத உபன்யாசகர்கள், சோதிடர்கள் ஆகியவர்களுக்கு நல்லதொரு மாதமாகும். தானிய வியாபாரிகள், மற்றும் அரசுத் துறை, பொது நிறுவனத்தைச் சார்ந்த பணியாளர்கள் நன்மை அடைவார்கள். அஷ்டமத்துப் புதன் ஒருவரே அதிருஷ்டத் தைத் தருவார். அருளும் புரிவார். ஆனால் மற்ற கிரகங்கள் நல்ல நிலையில் சஞ்சாரம் செய்யவில்லை. பிரயாண அலைச்சல், நோய் நொடி எனப் பணம் நீராகக் கரையும். அரசுத் துறையி லிருந்து சிலருக்கு ஏதாவது எச்சரிக்கை வரலாம். வழக்குகளும் ஏற் படும். வருமானவரி சம்பந்தமான வழக்கு களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்லதொரு வாய்ப்பு வரும். 21, 22, 23-ந் தேதிகளில் அமைதி காக்கவும். 4, 5 தேதிகள் நலம் தரும் நாட்களாகும். கோளறு பதிகத்தைப் படிப்பதும், ஆழ்நிலைத் தியானமும் நன்மை தரும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பொருளாதார நிலையில் சற்று முன் னேற்றம் உண்டு. ஆனால் உள்ளத்தாலும்,

உங்கள் தலையிலே வெள்ளி நட்சத்திர மினுமினுப்பா?



நீலவானிலே நட்சத்திரங்கள் கண்ணுக்கு இனிமைதான்.
ஆனால் உங்கள் நீளக்கூந்தலிலே பொடுகுகள் மிகவும் தொல்லைதான்.
பொடுகுகளின் தொல்லையிலிருந்து பூரண நிவாரணம் அளிக்கிறது
மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேதிக் டாய்லெட் சோப்பு.

<u>பயன்படுத்தும் முறை</u>: மெடிமிக்ஸின் செறிவான நுரையை 5 நிமிடம் தலையிலேயே வைத்திருந்து பிறகு கழுகவும். பொடுகுகள் முற்றிலும் நீங்கிவிடும்.

மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்

- பொடுகு
- முகப்பரு
- வேர்க்குரு
- கரும்புள்ளி
- சொறி
- தேமல்



ZEST/MS/106

உடலாலும் வேதனைப்பட வேண்டிய நிலை. அது கணவன் மனைவியிடையே ஏற்படும் வேற்றுமை காரணமாகவும் அமையலாம் அல்லது பழைய விரோதம் காரணமாக மற்றவர்கள் கொடுக்கும் தொல்லையின் காரணமாகவும் அமையலாம். அங்காரகனால் கோர்ட்டு விவகாரங்களில் ஜெயம் உண்டாகும். பதவி இறக்கம், தற்காலிக நீக்கம் என அரசுப் பதவியில் அவதிப்படும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு முருகன் அருள் கிடைத்து, முன்பிருந்த நல்ல நிலையை அடைவார்கள். உங்களுக்கு வேண்டிய ஒரு பெண்ணால் வீட்டில் அல்லது பணிபுரியும் இடத்தில், உங்களுக்குச் சோதனை ஏற்பட இருக்கிறது. அதற்கேற்ப இனம் கண்டு நடந்து கொள்ளுதல் அவசியம். தூர தேசப் பிரயாணம் மற்றும் தெய்வீக இசைக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. வயிறு சம்பந்தமான கோளாறு ஏற்படலாம். குரு அருள் உள்ளதால் கவலை வேண்டாம். 24, 25, 26 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. 1, 2, 3, 12, 13, 14 தேதிகளில் சுப நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். அது புத்திரப் பிராப்தியாகவும் இருக்கலாம். அல்லது எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த சுபச் செய்தியாகவும் அமையலாம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

அரசியலிலும், அரசாங்கத்திலும் உள்ளவர்களுக்கு இராசிநாதனால் இலாபம் உண்டு. பதவி உயர்வு, படங்கள் சம்பந்தமான புது ஒப்பந்தங்கள், சமூகத் தொண்டில் உள்ளவர்களுக்குப் புதுவிதமான திட்டங்கள், மற்றும் வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் என அந்தந்தத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இடங்களில் நல்லதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். எனினும் அஷ்டமத்துச் சனீஸ்வரன் சற்று வேதனை தரும் நிலையை உருவாக்குவார். வீட்டில் எவருக்கேனும் உடல் நிலை மோசமாகப் பாதிக்கப்படலாம். அதனால் சற்று பரபரப்பும் பயமும் ஏற்படலாம். அலட்சியம் காரணமாகவோ, கவனக்குறைவாலோ கைப்பொருளை இழக்க வேண்டியும் வரலாம். நெருப்பு, திருட்டு மற்றும் வம்பு வழக்குகளுக்கும் வாய்ப்பிருந்தாலும், சூரியனால் அவை அனைத்தும் சரிசெய்யப்படும். எனவே ஆதித்ய ஹிருதயம், கணபதி ஸ்தோத்திரம் போன்றவற்றைப் படிக்கலாம். 26, 27, 28 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. 6, 7, 8, 24, 25 தேதிகளில் மனஅமைதி ஏற்படும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

எதிலும், எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம். எந்த கிரகமும் வலுவான நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. அதனால் சஞ்சலம்தான் மிஞ்சும். கலைஞர்களுக்கும் கூட சரிவர வாய்ப்பு கிடைப்பது கடினம். ஆனால் மேற்கூறிய பலன்கள், உங்களுக்கு நடக்கும் தசாபுக்தியைப் பொறுத்து மாறலாம். சந்திர திசை, சனி புக்தி, அல்லது சனி தசை சந்திர புத்தி நடப்பவர்களுக்கு அமோகமாகப் பலன்கள் எதிர்பார்க்கலாம். வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். அல்லது அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். தசாபுக்திக்கு ஏற்ப நடிப்புத் துறையினருக்கும், கலைஞர்களுக்கும் நல்வாய்ப் புகள் தேடி வரலாம். மற்றவர்கள் யோசித்துச் செயல்பட வேண்டிய மாதம். புனிதப் பயணம் ஒன்று மேற்கொள்வீர்கள். அது வெற்றிகரமாக முடியும். பணப் புழக்கத்தில் உள்ள வர்களும், வங்கி போன்ற துறையில் பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்களும் சர்வ ஜாக்கிரதையாக இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக 1, 2, 3 மற்றும் 28, 29, 30 ஆகிய தேதிகளில் அமைதியாக இருப்பது நல்லது. 8, 9, 10 தேதிகள் இலாபகரமானவை.

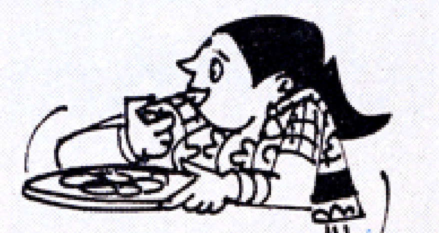
சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த இராசியில் பிறந்துள்ள அரசியல்வாதிகளுக்கும், அரசுப் பணியாளர்களுக்கும், கடந்த இரண்டு மாதங்களாக எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த செயல் ஒன்று, அனுகூலமாக முடியும். அது கோர்ட் விவ

திருவாதிரை கூட்டு செய்யும்போது (9 வகை காய்கறிகள் போட்டு) தனியா, கடலைப்பருப்பு வறுக்கும் போது, 2 ஸ்பூன் கசகசா, 2 ஸ்பூன் வெள்ளை எள்ளையும் சேர்த்து வறுத்து, தேங்காயையும் துருவிச் சிவக்க வறுத்து அரைத்துப் போட்டால் கூட்டு நல்ல வாசனையோடு சுவையாய் இருக்கும்.

- கமலா



காரமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். சமூகத் தொண்டில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு இருந்த மன உளைச்சல் குறையலாம். கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு அது இலக்கியத் துறையானாலும் சரி, அல்லது நடிப்புத் துறையானாலும் சரி வெறும் வாய்ப் பாராட்டுக்கள் ஏராளமாகக் கிடைக்கும். ஆனால் இவர்களால் முன்னுக்கு வந்தவர்கள் தாராளமாக இவர்களுக்கு நிதி உதவுவார்களா என்பது சந்தேகமே. குறிப்பாக ஜாதகத்தில் செவ்வாய், சுக்கிரன் போன்றவர்கள் பலமிழந்திருந்தால் இவர்கள் ஏணியாகவோ கறிவேப்பிலையாகவோதான் மாறவேண்டியிருக்கும். இந்த ராசிக்காரர்களுக்குச் சனி, சுக்கிரன், குரு ஆகிய அனைவருமே சாதகமாகச் சஞ்சரிப்பதால் மாதம் பூராவும் வருமானத்திற்கும், பாராட்டிற்கும் பஞ்சமிருக்காது. சில கலை நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. நடிப்புத் துறையினர் மற்றும் வங்கி வருவாய்த் துறையில் உள்ளவர்களுக்குச் சாதகமான பலன் ஏற்படும். புனித யாத்திரையில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பும் உண்டு. 4,5,6 மற்றும் 31 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. 8, 9, 10 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த நன்மை, மகிழ்ச்சி என ஏதோ ஒன்று ஏற்படலாம்.

கன்னி ராசி :

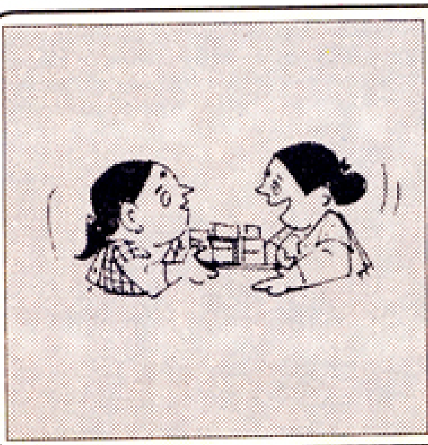
உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அரசியலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும், சற்று மனத்தாங்கல் அல்லது மந்தமான சூழ்நிலை உண்டாகும். இராசிநாதனாகிய புதனைத் தவிர மற்றவர்கள் அநுகூலமான நிலையிலேயே உலாவுகிறார்கள். அதனால் மாணவ மாணவியர் எதிர்வரும் தேர்தலில் எக்கச்சக்கமான மதிப்பெண்களைப் பெற முடியும். ஆனால் முயற்சியும் தேவை என்பதை மறக்கலாகாது. இலாபஸ்தானத்தில் உள்ள கடகச் செவ்வாய் காரணமில்லாமலேயே பயத்தை உருவாக்கலாம். கன்னி ராசியைச் சார்ந்த கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். வெளிநாட்டிலிருந்து எதிர்பார்க்கும் செய்தி அநுகூலமாக அமையும். நடிப்புத் துறையில் புக நினைக்கும் புது முகங்களுக்கு ஏகமவுக இருக்கும். கேது கெடுக்காமலிருக்கக் கணபதி வழிபாடு செய்வது நல்லது. அரசுப் பணியாளர்கள், எழுத்துலக மேதைகள், இசைக் கலைஞர்கள் பாராட்டப்படுவார்கள். குறைந்தபட்சம், ஒரு பாராட்டுப் பத்திரமாவது கிடைக்கும். குறிப்பாக 6, 7, 8 தேதிகளில் புது முயற்சி வேண்டாம். ஆனால் 8, 9, 10 தேதிகளில் எவரையும் தைரியமாக அணுகி, சாதிக்க வேண்டியதை சாதித்துக் கொள்ளலாம். இது எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

பதினைந்தாம் தேதிக்கு மேல் உங்கள் நிலையில் விரும்பத்தக்கதொரு மாற்றம் ஏற்படும். அரசியலில் உள்ள உங்களில் சிலருக்கு அமைச்சராகும் தகுதி கூடத் தேடி வரலாம். அரசுத் துறையில் உள்ளவரானால் எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வு கிடைக்கும். ஆனால் விருச்சிக ராசியில் உள்ள புதனும், ராகுவும் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் குழப்பத்தைத் தரும் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தலாம். குடும்பத்தில் அமைதி நிலவுகிற சூழ்நிலையை உருவாக்கச் சுக்கிரன் முயன்றாலும் அதைத் தடுக்கவும், உடல்நிலையைக் கெடுக்கவும் இதரக் கிரகங்கள் முனைவதால், மாற்றவும் முடியும். கண்ணும் கூட பாதிக்கப்படலாம். ஆனால் தசாபுக்திகள் அதாவது ஜாதகத்தில் ஆட்சி, உச்சம் பெற்ற சுக்கிர தசை குரு திசை நடைபெறுபவர்



கல்யாணம் மற்றும் விசேஷங்களுக்குச் சிறுசிறு எவர்சில்வர் பாத்திரங்களைக் கொடுக்கிறார்கள். மிகச் சிறியதாக இருந்தாலும், மூடி போட்ட சம்புடமாகக் கொடுத்தால் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் போன்ற சமையல் பொருட்களைப் போட்டு வைக்கலாம். விலையும் மூன்று, நான்கு ரூபாய்க்குள் தான் இருக்கும்.

- பார்வதி



DOKTOR MOM

இயற்கை அன்னையிடமிருந்து... அன்னைக்கு.

பாசத்துடனும், பரிவுடனும், பாதுகாப்புடனும்.

அறிமுகம் செய்கிறோம் டாக்டர் மம்.*
வீட்டில் கைவசம் இருக்க வேண்டிய பாரம்பரிய மூலிகைகளினாலான நவீன நிவாரணிகள். தங்கள் குடும்பத்தினரின் உடல் நலத்தில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு அன்னைக்கும். இயற்கை அன்னை அதன் வளமையிலிருந்து வாரி வழங்குகிறது.

டாக்டர் மம் ஹெர்பல் குரோத் டானிக் பசியை அதிகரிப்பதற்கும், ஜீரணத்திற்கு உதவவும், வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை புரியவும் மருத்துவ ரீதியாக நிரூபணம் பெற்றது. ஹீமோகுளோபினை பெருக்குகிறது. கிருமித் தொற்றுக்கு எதிராய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குகிறது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது.

டாக்டர் மம் ஹெர்பல் காஃப் சிரப் துளசி, மஞ்சள், இஞ்சி, அதிமதுரம் மற்ற மூலிகைகளின் சாறு ஆகியவற்றின் நற்பலன்களைக் கொண்டது. இருமலிலிருந்து நிவாரணமளிக்கிறது. உள்ளுக்குள்ளே அடக்கிவைப்பதில்லை. தூக்கக்கலக்கம், மயக்கம் போன்ற எவ்வித பக்க விளைவும் கிடையாது.

டாக்டர் மம் ஹெர்பல் பாம் போன் திறனுடையது. கறைகளை ஏற்படுத்தாத பாம். ஒப்பற்ற குளிர்ச்சியான குணப்படுத்தும் உணர்வுடன், இதந்தரும் வெப்பமளித்து நிவாரணமளிக்கிறது. தலைவலி, உடம்புவலி, தசைவலி, சுளுக்கு, ஜலதோஷம் போன்றவற்றிலிருந்து நிவாரணமளிக்கிறது.

டாக்டர் மம் ஒவ்வொரு அன்னையையும் டாக்டராக்குகிறது.

*Trademark of J.B. Chemicals & Pharmaceuticals Ltd.

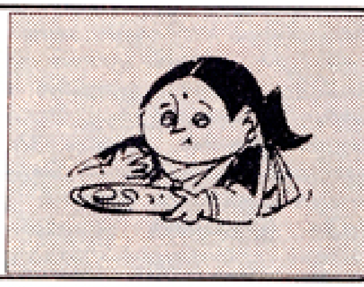
இதமானது, சுவமாய்ப் பராமரிப்பது அன்னையைப் போல.



CONTOUR-JBC-299D/92 TAM

வெண்பொங்கல் செய்யும்போது மிளகு, சீரகத்தை முழுதாகப் போடுகிறார்கள். அப்படிப் போடாமல் மிளகு, சீரகம், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலையை மிக்ஸியில் பொடி செய்து டால்டா அல்லது நெய்யில் வறுத்துப் பொங்கலுடன் கலந்தால் மணமும் சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

- ராதா ராம்கணேஷ்



களுக்குத் தீமைக்குப் பதில் நன்மையே நடக்கும். எனினும் பொருளாதாரத் துறையில் பற்றாக்குறை நீடிக்கும். 8, 9, 10 தேதிகளில் அஷ்டமத்தில் சந்திரன் உச்சம் பெறுவதால் கவலை வேண்டாம். 15, 16, 17 தேதிகளில் உங்களுக்குகந்ததொரு நற்செயல் ஒன்றைச் செய்வீர்கள். அதனால் பாராட்டும், பரிசும் கிடைக்கும். இது குறிப்பாகக் கலைத் துறையைச் சார்ந்த துலா ராசிக் காரர்களுக்கு மறக்க முடியாத நாளாக அமையும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் நீச்சச் செவ்வாயுடன் பரிவர்த்தனைப் பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது. எரிபொருள் துறையினர், உணவு விடுதியினர் மற்றும் மீன் வியாபாரிகள் ஆகியோர் இலாபம் அடைவர். கருவுற்றிருக்கும் தாய்மாருக்குச் சுகப் பிரசவம் ஏற்படும். வீட்டில் மகிழ்ச்சியும், ஆரோக்கியமும் நிறைந்து காணப்படும். இந்த ராசிப் பெண்களின் கணவன்மார்களுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் அவரவர் பணிபுரியும் துறைத் தலைவரிடமிருந்து கிடைக்கும் அல்லது அவர்களது பதவிக்குத் தடங்கல் ஏற்பட்டிருந்தாலும், களஸ்திரக்காரர்களாகிய சுக்கிரனுடன் ஆட்சியில் உள்ள சனி தொடர்பு கொண்டதாலும், இவர்களுக்கு இலாபத்தில் உள்ள குருவின் பார்வை இருப்பதாலும், இத் தடங்கல்கள் நீங்கி, அக்கினிப் பரீட்சையில் வென்ற சீதையின் நிலையை அடைவார்கள். இந்த நிலை நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் சரி அரசுப் பணியாளர்கள் மற்றும் தொழில் துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் சரி நன்கு பொருந்தும். இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள ஆண்களுக்காக மேலே குறிப்பிட்ட பலன்கள் அனைத்தும் அவர்களது மனைவிமார்களுக்கும் பொருந்தும். கவனமுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 10, 11, 12 தேதிகள். 8, 9 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றி உண்டு.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த ராசியைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த மாதம் சற்று மந்தமான மாதம்தான். கேதுவைத் தவிர மற்ற கிரகங்களின் ஸ்தானபலம் கோட்சார ரீதியாகப் பலவீனமாகத்தான் இருக்கின்றன. பொருளாதாரம் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படலாம். கௌரவம், நாணயம் இவைகளுக்குக் கூட சவாலாக இருக்கும். எனினும் நடப்பு தசா புக்திகளையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன். அதுவும் சரியில்லை எனத் தெரிந்தால் இருக்கவே இருக்கிறார் - ஆற்றங்கரை அண்ணல் அந்த வினைத்தீர்க்கும் விநாயகனுக்கு வேள்வி ஒன்றை நடத்துங்கள். முடியவில்லை என்றால் திருமூலர் கூற்றுக்கு ஏற்ப ஒரு பிடி அருகம்புல்லால் அர்ச்சனை செய்யுங்கள். அது போதும். எத்துறையினருக்கும் இது பொருந்தும் என்றாலும் குருவுக்கு நான்கில் சந்திரன், சந்திரனுக்குப் பத்தில் குரு இருந்தால் கஜகேசரி யோகம் எனும் ஜோதிட சாத்திரத்தின்படி இந்த ராசிக்காரர்களுக்குக் கோடி தோஷங்கள் பரிகாரம் ஆகும் நிலை உண்டு. எனவே கவலையை விடுங்கள். கடமையைக் கவனியுங்கள். ஆனால் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டால் போதும். மற்றபடி 12, 13, 14 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல. 19, 20, 21, 8, 9, 10 ஆகிய தேதிகள் நன்மை தரும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருந்தாலும் சில சில்லறைத் தொந்திரவுகள் இருக்கத்

தான் செய்யும். குறிப்பாகப் பொருளா தாரம் அதிகம் பாதிக்கப்படலாம். ஆனால் ராகு, புதன், மற்றும் சூரியன் இலாபத்தி லிருப்பதால் அரசுத் துறையில் உள்ளவர் களுக்கு இதுவரை இருந்த தொல்லைகள் மாறும். குருவின் பார்வை பெற்றுள்ள இராசிநாதனும் நல்லதைச் செய்யக் கட மைப்பட்டிருக்கிறார். இதனால் இதுவரை யிருந்த இழுபறிகள் குறையும். பதவி உயர்வும், மாற்றமும் ஏமாற்றத்திற்கு இடம் அளிக்காவண்ணம் அமையும். ஆனால் வயிறும், கண்ணும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பாதிக்கப்படலாம். பொது வாக மகர ராசியில் பிறந்தவர்கள் இந்த மாதத்தில் நல்லதொரு முகராசிக்கார ராகவே விளங்குவர். 15, 16, 17 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

அங்காரகன் பலமிழந்துள்ளதால் ஆறி லிருந்தும் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே அஷ்டமத்துக் குரு, ராசிநாதனைப் பார்ப்பதும், அந்த ராசிநாதனாகிய சனி பகவான் ஆட்சியில் இருப்பதையும் பார்க் கும் போது நன்மை ஏற்படாவிட்டாலும் தீமை ஏற்பட நியாயமில்லை எனலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உள்ளது. கணவன், மனைவி உறவில் அன்பும், மகிழ்ச்சியும் நீடிக்கும். இதனால் எதிர்வரும் துன்பங்கள் தூசாகிப் போகும். நாடகத் துறையினருக்கு நல்ல மவுசு இருக்கும். இசைக் கலைஞர் களுக்குப் பாராட்டும் பட்டமும் பணமும் கிடைக்கும். 8, 9, 10 மற்றும் 24, 25, 26 தேதிகளில் எதிர்பாராத லாபம் வரலாம். 17, 18, 19 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல.

மீன ராசி :

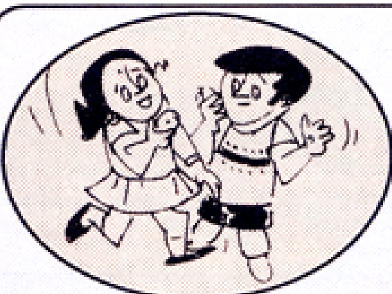
பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட் டாதி, ரேவதி.

இராசிக்கு இராசிநாதனின் பார்வை இருப்பதால் மீனராசியில் பிறந்த கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வர லாம். நல்லதொரு மாதமாகவே அமையும். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்கு அவர் கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் எதிர் பார்த்த இனங்களில் வெற்றி உண்டு. அதனால் பெயரும், புகழும், பணமும் இவர்களைத் தேடி வரும். திரைப்படத் துறைக்குப் போக முயற்சிப்பவர்களுக்கு இந்த மாதம் அனுகூலமாக அமையும். புது முகங்கள், ஆரம்ப எழுத்தாளர்கள் என இந்த இராசியில் பிறந்தவர்கள் யாராயினும் எவ்வகைக் கலைஞராக இருந்தாலும், இதுவரை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த இனத் தில் கண்டிப்பாக வெற்றிக் கனியைச் சுவைக்க முடியும். எனவே தைரியமாக முயற்சி செய்யுங்கள். அத்துடன் ஆலங்குடி தட்சிணாமூர்த்திக்கும் அர்ச்சனை செய் யுங்கள். 19, 20, 21 தேதிகளில் எவ்வித புது முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம். 8, 9, 10, 28, 29, 30 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த நல்ல செய்தி வரும்.

அரசியலும் அங்காரகனும்

"தரணீ கர்ப்ப ஸம்பூதம்
வித்யுத் காந்தி ஸமப்ரபம்
குமாரம் ஸக்தி ஹஸ்தம்ச
மங்களம் ப்ரணமாம்யஹம்"

என வியாஸ முனிவரால் புகழப்பட்ட அங்காரகன் பூமி தேவியின் கர்ப்பத்தில் உதித்ததால் மங்காரகன் எனப்படுகிறார். அது மட்டுமல்ல. இருண்ட வானத்தில் தோன்றும் மின்னலுக்குரிய ஒளியினைப் பெற்றவன். உமா மகேஸ்வரனின் மைந் தன். சக்தியை ஆயுதமாகக் கொண்டவன். மங்களன் என்ற பெயரைக் கொண்டவன். அப்படிப்பட்ட அங்காரகனைச் செவ்வாய் எனச் செந்தமிழும் போற்றுகின்றது. குஜன் என்றும் மங்களன் என்றும் கூறப்படுகின்ற செவ்வாய் கிரகத்திற்கு உள்ளங்கையில்



அதிரசத்திற்கு மாவு சேர்த்து மீதமாகி விட்டதா! அதிரச மாவுடன் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துக் கரைத்துப் பணியாரங்களாக எண்ணெயில் ஊற்றுங்கள். உனக்கு எனக்கு என அடிதடியுடன் காலியாகிவிடும்.
- கீதா

மாயமா, மந்திரமா... அல்லது ஹோம்லி செய்த தந்திரமா ?



- ★ வீட்டில் செய்த ருசி கொண்ட உயர்தர ஊறுகாய்
- ★ அற்புதச் சாறுள்ள உலகத்தர ஊறுகாய்
- ★ தனிப்பட்ட சுவை கொண்ட வகை வகையான ஊறுகாய்

ட்விஸ்ட்-காப் பாக்கிங்கிலே, 400 கிராம் ஹோம்லி ஊறுகாய். மற்றவைகளுடன் ஒப்பிடுவீர்.





ஹோம்லி

ஊறுகாய்கள்

14 ருசியூட்டும் வகைகளிலே

மேத்தா அஸோஸியேட் எண்டர்ப்ரைஸஸ்
20, மெக்னிக்கல்ஸ் சாலை, சேத்துப்பட்டு,
சென்னை-31.
போன் : 862169 / 864585, ஃபேக்ஸ் : 44-864016.

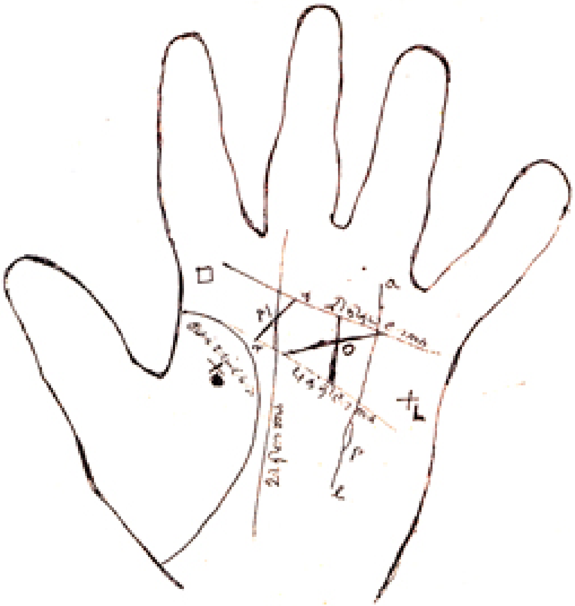
Take home the homely taste.

சேமிப்பீர் ரூ.2/-

இவ்விளம்பரப் பகுதியை அருகாமையிலுள்ள ஹோம்லி டீலரிடம் அளித்து, 'ஹோம்லி ஊறுகாயின் 14 வகைகளில் ஏதேனும் ஒரு வகைக்கு ரூ. 2/- தள்ளுபடி பெறுவீர்.

இச்சலுகை 15.1.93 வரை - தமிழகத்தில் மட்டுமே. இச்சலுகை இல்லாமலும் ஹோம்லி ஊறுகாய் வாங்கலாம்.

Imageads 3213



புத்தி, இருதய ரேகைகளுக்கிடையேயுள்ள சமவெளியை ஒதுக்கியுள்ளனர். செவ்வாய்ச் சமவெளிப் பகுதியில் இரண்டு குறுக்கு வெட்டிகள் மட்டுமே இருந்தால், அவை ஒருவருக்கு அபரிதமான ஞானத்தையும், கல்வியையும், மற்றும் மந்திர தந்திர மாந்த்ரீக வன்மையையும் அளிக்கும். அதை மிஸ்டீரியஸ் கிராஸ் என அழைப்பர். அத்தகைய குறிகளை உடையவர்களின் குணாதிசயங்களை எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடியாது. அவர்களது நடவடிக்கைகள், பேச்சுக்கள் அனைத்துமே ஒரு புதிராகவே இருக்கும். சித்து வேலைகளைச் செய்து காட்டும் சித்தர்கள், ஞானிகள், கையில்தான் அவ்வாறு அந்தக் குறி தனித்து நிற்கும்.

ஆனால் சிலர் கையில் விதிரேகையை, செவ்வாய்ச் சமவெளியில் ஒரு குறுக்குக் கோடு வெட்டி நிற்பதால் இத்தகைய அமைப்பு ஏற்படுவதுண்டு (M). அப்படிப் பட்டவர்கள் விதியையே எதிர்த்துப் போராடும் வலிமை உடையவர்களாகத் திகழ்வார்கள். அரசியல்வாதிகள், வலிமை வாய்ந்த வழக்கறிஞர்கள், கங்க இலாகாவினர் போன்றவர்களுக்கு இத்தகைய அமைப்பு ஏற்படும். ஒரு நாட்டின் விதியையே மாற்றியமைக்கின்ற அரசியல்வாதிகளுக்கு செவ்வாய்ச் சமவெளியில் இருதய ரேகை, புத்தி ரேகை ஆகியவற்றை இணைக்கும் ஒரு ரேகை தோன்றி மேற்படி விதி ரேகையை (x-y) (M) எனும் இடத்தில் வெட்டிச் செல்வதைக் காணலாம்.

இருதய ரேகை மன வலிமையையும், புத்தி ரேகை அறிவாற்றலையும் வெளிப் படுத்தவல்லவை. ஆக ஒருவரது மனோ வலிமையும், அறிவாற்றலும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து, விதியின் வழியைக் குறுக்கிடும் காரணத்தால், அத்தகையவர்கள் விதியைக் கூட மாற்றவல்ல வலிமையைப் பெறுகிறார்கள் எனலாம். ஒரு லெனினும், காந்தியும் தம் தம் தாய்நாட்டின் தலைவிதியை மாற்றி அமைத்தார்கள் என்றால் அதற்குக் காரணம் மேற்குறித்த அமைப்பேயாகும். செவ்வாய்தான் தைரியத்தையும் தந்து தங்கள் கொள்கையில் விடாப்பிடியாக நிற்கும் மனோவலிமையையும் அரசியல் வாதிகளுக்கும் மற்றும் ஞானிகளுக்கும் தருகிறான்.

சில சமயங்களில் ஈவிரக்கமற்ற சர்வாதிகாரிகள் நாட்டை ஆளுகின்ற நிலையில் இருப்பதைக் காணலாம். இப்படிப் பட்டவர்களுக்கு ஜாதகத்தில் செவ்வாய் நீச்சத்தன்மை பெற்றவனாகவும், செவ்வாய் மேட்டில், மேற்குறித்த (M) அமைப்புடன், மற்றுமொரு குறுக்கு வெட்டி (L) தனித்தும் காணப்படும். இத்தகைய (+) குறி சாதாரணமானவர்களின் கையில் தென்பட்டால் அவர்கள் தங்களது தொழிலில் நஷ்டத்தை அடைந்து, கடனாளியாக ஆவார். அல்லது எதிர்காலத்தில் அவர்களுக்கு அத்தகைய நிலை ஏற்படும் என்பதைக் காட்டும். அதே சமயம் (a-b) சூரிய ரேகையின் ஒரு தீவுக்குறி (P) தோன்றியிருக்கும். இப்படிப் பட்டவர்கள் சிறிது காலம் நல்ல புகழையும் கீர்த்தியையும் இழந்து நிற்பார்கள் என்பதைக் காட்டும். இந்த நிலையில் குரு மேட்டில் ஒரு சதுரக் குறி தோன்றியிருந்தால், அவர்களுக்குக் குருவின் அருள் உள்ளது எனவும், அதனால் செவ்வாய் கிரகத்திற்குரிய பரிகாரத்தைச் செய்தால் போதுமென்றும் அறியலாம். குறிப்பாகக் கடனை நீக்கும் அங்காரக ஸ்தோத்ரத்தைச் சொல்லி சிவந்த மலர்களால் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் அர்ச்சனை செய்தும், ஹோமம் வளர்த்தும் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நாணயக் குறைவிலிருந்தும், கடனிலிருந்தும் நிவாரணம் பெறலாம். அரசியல் வாதிகளும், ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபட்டவர்களும், மானாபிமானத்துடன் வாழ நினைப்பவர்களும் அங்காரகனின் அருள் பூரணமாகப் பெற்றிருந்தால்தான் தாம் பிறந்துள்ளதன் காரணத்தை அவரால் உலகுக்குக் காட்ட முடியும். உலகுள்ளவரை தம் பெயரையும் நிலைநாட்டிட முடியும். அந்த அளவுக்கு மனோதிடம் பெற அங்காரகன் அருள் தேவை. குறிப்பாக ஒருவரது வாழ்க்கையில் கடன் வாங்கக் காரணமாகும் அங்காரகனே அதைத் தீர்க்கவும் எவ்வாறு வழிவகுக்கிறான் என்பதைப் பிறகு பார்க்கலாம்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

அவசர யுகத்தில்

நமது பாரம்பரியம் மிக்க கூட்டுக் குடும்பம் மாறி இன்று தனிக்குடித்தனம், (ஃப்ளாட்டில் மூவர் நால்வருக்கு மேல் இருக்க முடியாது) அதிகமாகி விட்டது. ஆங்காங்கே முதியோர் இல்லங்கள் தோன்ற ஆரம்பித்து விட்டன. நடுத்தர, அதற்கும் அடுத்த நிலையிலுள்ள குடும்பங்களின் முதியோர் எல்லாம், நம்



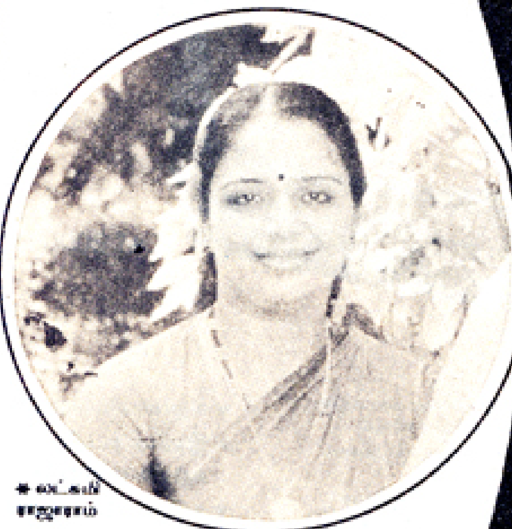
காலம் கஷ்டம் இல்லாமல் முடிந்து விடுமா எனப் பார்க்கிறார்கள். இளையவர்களுக்கோ இந்த அவசர யுகத்தில் ஜெட் வேகத்தில் பறக்க வேண்டியுள்ளது. ‘முதியோர்ப் பிரச்னை’ என்பது பூதாகாரமாக வளர்ந்து விடும் என்பதற்குப் புள்ளி விவரங்களே சாட்சி. இன்னும் எட்டு ஆண்டுகளில் முதியோர்களின் எண்ணிக்கை எழுபது மில்லியனாக உயரப் போகிறதாம்!

அவஸ்தைப் படுபவர்கள்!

முதியோருக்கும், இளையோருக்கும் 'தலைமுறை இடைவெளி' விரிந்து கொண்டே போகிறதே! நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம்?

கேள்வி : தனிமனித (முதியோர்) பிரச்னை இன்று நாடு தழுவிய பிரச்னையாகி விட்டது. இதன் ஆரம்ப நிலை என்று எதைக் குறிப்பிடலாம்?

திரு. எல். மகாதேவன் (ஓய்வு பெற்ற இராணுவ அதிகாரி) : மகான் தயானந்த சரஸ்வதி சொன்னதைப் போல மாற்ற முடிந்தவற்றை மாற்றும் சக்தியும், மாற்ற இயலாதவற்றுடன் வாழுகின்ற மனப் பக்குவமும் பெற்றிருந்தால் பிரச்னையை இவ்வளவு தூரம் வளராமல் தவிர்த்திருக்கலாம். மேலும் விஞ்ஞான முன்னேற்றம், பெண்களின் முன்னேற்றமும் பிரச்னையை மேலும் அதிகமாக்கித் தீர்வு காண இயலாத நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டன.

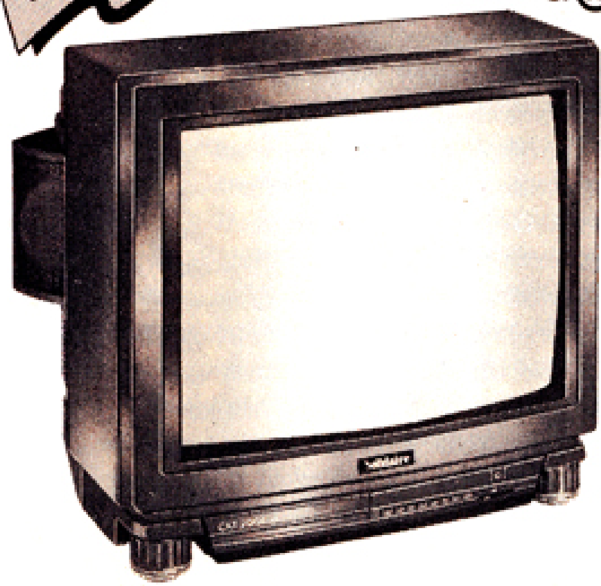


✱ லட்சுமி ராஜாராம்

முடிவில் இன்று பணம் பெற்றுக் கொண்டு பாதுகாப்புத்தரும் முதியோர் இல்லங்களும் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றன. உலக அளவில் பெயர் பெற்று கூட்டு முறையில் தொழில் நடத்தி வந்த பிரபல நிறுவனங்கள் கூட காலப்போக்கில் பிரச்னைகள் வந்து தனித்தனியாக பிரிந்து விடவில்லையா? அதைப் போல்தான் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கையின் நிலையும் இன்று ஆகி விட்டது. அங்கு பணப் பிரச்னை, இங்கு மனப்பிரச்னை. பிரச்னையோடு வாழ்வதை விட தனித்து வாழ்ந்து கொண்டு, பார்த்த பொழுது நட்புறவுடன் கூடிப் பிரிவது எல்லோருக்குமே நிம்மதியையும், அமைதியையும் கொடுக்குமே.''

இதுவரை கண்டிராத
வண்ண மயமான மாற்றம்!

உங்களுடைய அருமையான பழைய சாலிடேர் 20" கருப்பு-வெள்ளை டிவி மூலம் ரூ.4000/-வரை பெறலாம்!



CAT 2000 XE

சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி வைத்திருக்கும் நண்பர்களே! இப்போது நீங்கள் குதூகலித்து மகிழ ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

உங்களுக்கென்றே சாலிடேர் இந்தப் பிரத்தியேக வாய்ப்பை அளிக்கிறது.

இந்தத் திட்டத்தின்கீழ், உங்களுடைய பழைய, அருமையான சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி செட்டைக் கொடுத்துவிட்டு (அது எவ்வளவு பழையதானாலும் சரி... ஆனால் நன்றாக இயங்கும் நிலைமையில் இருக்கவேண்டும்) ஒரு புதிய சாலிடேர் கலர் டிவி செட்டை வாங்கலாம் — ரூ.4000 வரை தள்ளுபடி பெற்று... இந்தத் தொகை அந்த சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி செட்டுக்கு நீங்கள் கொடுத்ததைவிட அதிகமாக இருந்தாலும் ஆச்சரியமில்லை!

முந்துங்கள்: பரபரப்பான இந்த வாய்ப்பை நழுவ விடாதீர்கள்!

கலர் டிவி மாடல்	வாடிக்கையாளர்	மாற்றிக்கொள்ளும்

- ஜெர்மானிய தொழில்நுட்ப மேன்மை.
- இந்தியத் தட்பவெப்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ற உறுதியான வடிவமைப்பு.
- கூடுதல் சிறப்பு அம்சங்கள்
- சீரான செயல்பாடு
- இயற்கையான வண்ணங்கள்
- தெளிவான ஒலி
- கவர்ச்சிகரமான விலை.

விழாக்கால சிறப்புச் சலுகை! குறைந்த காலத்திற்கு மட்டுமே!
அத்துடன், இது தமிழ் நாட்டில் மட்டும் தான்.
டிவி செட்டுகளை மாற்றிக் கொள்வதில்

* சதீஷ்



திருமதி சரஸ்வதி மகா தேவன் : ''முதியவர்கள் முதலிலிருந்தே முற்றிலும் புறக்கணிக்கப் படுகிறார்கள் என்று நான் நினைக்க வில்லை. வேலைக்குச் செல் லும் பெற்றோர்கள் இங்கி ருப்பவராயினும் சரி அல்லது மேலைநாட்டில் பணிபுரிபவ ராயினும் சரி தங்கள் குழந் தைகளைக் கவனிக்கும் பொறுப்பு முதியவர்களிடம் விடும் வரை எத்தகைய பிரச்னைகள் எழுந் தாலும் ஒன்று அவை தவிர்க்கப்படுகின்றன அல்லது அவற்றிற்குத் தீர்வு காணப் படுகின்றன. ஆனால் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களானவுடன் அதே முதியவர்கள் குடும்பத்திற்குச் சுமையாகி றார்கள். பொருளாதார ரீதியில், வசதியில் மேல் மட்டக் குடியினரைப் போல வாழ வேண்டும் என்கிற ஆசையினாலும் மற்றும்

* புவனேஸ்வரி





* சரஸ்வதி மகாதேவன்

பணப் பிரச்னை மேல்நாட்டுப் படிப்பு, உத்தியோகம் போன்றவற்றினாலும் மத்திய தர குடும்பங்களிடையே முதியவர்களுக்கு இடமில்லை என்பது சகஜமாகி விட்டது.''

கேள்வி : வளர்ந்த நாடுகளிலும் வளர்ந்து வருகின்ற நாடுகளில் ஒன்றான இந்தியா போன்றவற்றிலும் முதியோர் கள் பிரச்னைகளில் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

திருமதி புவனேஸ்வரி (விரிவுரையாளர் எத்திராஜ் கல்லூரி. முதியோர் பிரச் னைகளை ஆய்வு செய்து அதில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர்) : ''விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தினால், இறப்பு விகிதம் குறைந்தும், முதிய வர்களின் வாழ்நாள் அதிக மாகியிருப்பதும் வளர்ந்து வருகின்ற நாடுகளில் வர வேற்கத்தக்கதொன்று.

ஆனால் அதே சமயம் வய தானவர்கள் தங்கள் இறுதிக் காலத்தை மிகுந்த இன்னல் களுக்கிடையேதான் கழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் மேலைநாடுகளில் அடிப் படை வருவாயின் விகிதமே அதிகமாக இருப்பதால் இது தியில் கிடைக்கும் ஓய்வு ஊதியமும் அதிகமே. மேலும் முதியவர்களை அதிகப் பொருள் செல வுடன், அரசாங்க உதவி யுடனும் தனியார் இயக் கங்கள் பாதுகாக்கின்றன. அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் தன் வீட்டு முதியவர் களை வருடத்திற்கொருமுறை அழைத்து 'Get to gether' பார்ட்டி நடத்துவது அங்கே சகஜம். அதே போல் தொழில் முன்னேற் றத்தில் முதன்மையாக உயர்ந்து நிற்கின்ற ஜப்பானில் முதியோர் இல்லத்தில் தங்கி யிருக்கின்ற பெரியவர்கள் குழந்தைகளின் அரவணைப்பின் பாச உணர்வினை பெற விரும்பினால் ஒரு மணி நேரத்திற்கு இவ்வ ளவு பணம் என்று பேசி ஆதரவற்ற மழ லைச் செல்வங்களை தாங்கள் இருக்கு மிடத்திற்கு வரவழைத்துக் கொஞ்சி மகிழ கிறார்கள். அந்த விஞ்ஞான முன்னேற்றம் சில வழிகளில் மனித உணர்வின் பின் னேற்றமாக மாறி விடுவதைத் தடுக்க முடிவதில்லை. இல்லையா?''

திருமதி லக்ஷ்மி இராஜாராம் (துணை நிர் வாகி சிவானந்த குரு குலம்): இங்கே அந்த அள விற்கு நிலைமை மோசமாக இல்லை. கிராமப்புறங்களில் வெள்ளை மனம் கொண்ட விவசாயப் பெருமக்கள் பலர் இன்னும் கூட்டுக் குடும்பமா கத்தான் வாழுகின்றனர். சமீ பத்தில் எங்கள் குருகுலத்தில் நடந்த சம்பவத்தை இங்கே கூறுகிறேன் -



* ஸ்ரீப்பிரியா

ஒரு வயதானவர் ஏதோ மன வெறுப்பினால் எங்களிடம் வந்து, ''நான் இங்கேயே தங்கி விடப் போகிறேன். வீட்டில் சொல்லி முடிவு செய்தாகி விட்டது'' என்று சொல்லித் தங்கினார். ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் அவரது மகன் வந்து, ''எனது தந்தை இல்லாத வீடு எனக்குப் பிடித்தமில்லை. ஆகவே அழைத்துப் போகிறேன்'' என்றார். அப் பெரியவரும், ''ஏதோ அவசரத்தில் வந்து விட்டேன். இனி இத் தவறைச் செய்ய மாட்டேன்'' என்று கூறி விட்டு மகனுடன் திரும்பிச் சென்றார்.

அதே போல் நாங்கள் இம் மாதிரி முதியவர் இல்லத்தைத் திறக்க இருக்கிறோம் என்று கூறியவுடன் ஓர் இளைஞர், ''அம்மா, உங்களை மாதிரி பல பேர் இம் மாதிரி முதியோர் இல்லத்தை ஆரம்பிப்பதால்தான் சில வீடுகளில் உள்ள பெரியவர்கள் சிறிய மனஸ்தாபமானாலும் அதைப் பெரிய குறையாகக் கொண்டு நான் போகிறேன், அனாதை இல்லத்திற்கு என்று பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு பயம் காட்டுகிறார்கள்'' என்று என்னையே திருப்பிக் கேட்டார். அவரது கருத்தில் பார்க்கும் போது அதுவும் நியாயமாகப்படுகிறது.''

கேள்வி : வளர்ந்து கொண்டு வருகின்ற நாடுகளில் பெண்களின் உச்ச வயது வரம்பு 60 ஆக உயர்ந்திருக்கிறது. முதியோர்களின் பிரச்னையை அதிகமாயிருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் என்று உலகநல சங்கம் (WHO) கூறியிருக்கிறது. இதைப் பற்றி தங்களுடைய கருத்து...

திருமதி உலகநாயகி (தமிழ் விரிவுரையாளர் ஸ்டெல்லா மேரீஸ் கல்லூரி):

''பெண் கல்வி, பெண் முன்னேற்றம் என்று கூறிக் கொண்டு பெண்களின் வாழ்விற்கு ஊறுவிளைவிப்பவர்களாய் பெண்களே இருப்பதுதான் கொடுமையிலும் கொடுமை. விட்டுக் கொடுத்து வாழ கூட்டுக் குடும்பம் கற்றுத் தருகிறது என்றெல்லாம் கருத்தரங்குகளில் பேசி விடலாம். ஆனால் பிரச்னை என்று வரும் போது இவ்வளவு தூரம் விட்டுக் கொடு என்று கோடு போட்டு வரையறுக்கவா முடியும் இல்வாழ்க்கையில்?

பெண் கல்வியும், சுயவேலையும் தேவையாகி விட்ட இன்றைய நிலையில் சில வீடுகளில் மருமகள் எம்.பி.ஏ., காரியதரிசி சான்றிதழ் எல்லாம் பெற்றிருப்பாள். பெரிய நிறுவனங்கள் கூட தன் நிர்வாகப் பொறுப்பை அவளிடம் தந்து விட்டு நிம்மதியாய் இருக்கும். ஆனால் வீட்டில் ஒரு பால் கணக்கைக் கூட அவளிடம் தர சம்மதிக்க மாட்டார்கள் பெரியவர்கள்.

ஆனால் இச் சிறு சிறு குறைகள் பெரிய பிரச்னைக்கு வித்திடாமல் பெருந்தன்மையாகச் சென்று விட்டால் கூட்டு வாழ்க்கை இனிதாக அமையலாம்.

ஆனால் மாறாக இம் மாதிரி சம்பவங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறத் துடிக்கும் ஒரு பகுதியினருக்கு அற்பத் தொல்லையாகவும் அதுவே முதியவர்களுக்கு ஒரு 'ஈகோ' பிரச்னையாகவும் ஆகி விடுவதால் பல குடும்பங்களில் கூட்டு வாழ்க்கை தவிர்க்கப்படுகின்றது.''

இளைஞர் ரமேஷ் (கம்ப்யூட்டர் மேற்படிப்புப் படிக்கும் மாணவர்) :
''எனக்கு மனைவியாக வரப் போகிறவள் படித்திருக்க வேண்டும், சுயமாக சம்பாதிக்க வேண்டும். என்னுடைய குடும்ப முன்னேற்றத்தில் மட்டுமல்ல, அதன் கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கும் ஈடுகொடுக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிற நான் அதே போல் அவளின் உணர்விற்கும், ஆசைகளுக்கும் மதிப்பளித்தாக வேண்டும். என்னைப் போன்ற இளைஞர்கள் எல்லாருமே இந்த வகைய கருத்துக்களைத்தான் கூறுவார்கள். அதற்காக பெற்றோருடன் வாழாது தனித்திருக்க ஆசைப்படுகிறேன் என்பது இதன் அர்த்தமல்ல. தீர்க்க முடியாத பிரச்னை என்று வந்து விட்டால் பெற்றோர்களை பணமளித்தாவது தனித்திருக்க உதவ முடியும். ஆனால் மனைவியை அவ்வாறு செய்தால் இச் சமூகம் வேறுவிதமான பட்டமளித்து விடுமே. அதனால் இன்றைக்கு நிலவுகின்ற சூழலில் முதியோர்கள் இல்லங்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகரிக்குமே தவிர குறைவதற்குச் சாத்தியக்கூறுகள் இல்லை என்றே கூறுவேன்.''

குமாரி ஸ்ரீ பிரியா (பி. ஏ. பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்) :
''வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்குக் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கையில் மகிழ்வும், பாதுகாப்பு உணர்வும் அதிகம்தான். பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கும் லட்சியம் நிறைவேறவும் இது ஒரு வரப்பிரசாதம்தான். மத்தியதர மக்களிடையே ஓய்வு ஊதியம் பெறும் முதியவர்கள்தான் அதிகம். இளையவர்களின் எண்ணங்களைப் புரிந்து கொண்டு தற்போதைய சூழலுக்குத் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள இயலாதவர்களாயின் அவர்கள் தனித்திருப்பதே நலம். ஒவ்வொரு மனிதனும் அமைதியான நிம்மதியான வாழ்க்கைக்குத் தானே பாடுபடுகிறான். பெரியவர்களின் நிம்மதிக்கு என்னுடைய எண்ணங்களும் செயல்களும் ஊறு விளைவிப்பதாயின் எனது கணவருக்குச் சங்கடங்களை எடுத்துச் சொல்லித் தனியே போகவே விரும்புவேன்.''

தொகுப்பு : **கீதா**



TINKU
SUPER WASH
Regal
WITH NEW IMPROVED PERFUME
ரீகல்
டிடர்ஜெண்ட் கட்டி
பாதுகாப்பான திறம் மிக்க
சலவைக்கு
ULKA 30041 TAM

பலம் தரும்

திருமதி சரஸ்வதி :

கன்னடத்துக்காரர் களாகிய எங்கள் வீட்டில் தலை தீபாவளிக்கு வரும் மாப்பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமாகச் செய்யும் இனிப்பு வகை மோகன பார்பி ஆகும்.



✱ சரஸ்வதி

மோகன பார்பி :

தேவையான பொருட்கள் :
கடலைப் பருப்பு - 1 கப்,
பயத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
மு. பருப்பு - 50 கிராம்,
நெய் - 100 கிராம்,
ஏலக்காய் - 10 கிராம்.



✱ அகிலா

செய்முறை :
முதலில் மூந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்த நெய்யிலேயே சர்க்கரையைப் போட்டு துளி நீர் சேர்த்துப் பாகு வைக்க வேண்டும். பாகு கம்பிப் பதமாக வர வேண்டும். பருப்புகளை அரைத்து ஆவியில் வைத்து எடுத்து உதிர்த்து புட்டு போல வைக்கவும். கம்பிப் பாகு வந்ததும் இந்தப் பருப்பு உதிரியைப் பாகில் போட்டுக் கிளறி ஏலக்காய், ெறிந்து ஜாதிக்காய் அல்லது பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்து தட்டில் கொட்டி வில்லைப் போடவும். இது வே மோகன் பார்பி. செய்வதற்கும் சுலபமானது. புரோட்டீன்கள் நிறைந்தது.



திருமதி அகிலா பாலுமகேந்திரா :

நாங்கள் கேரளா விலுள்ள மலபாரைச் சேர்ந்தவர்கள். அங்கு நிறைய இதுக பச்சடிகள் செய்வோம். அவற்றில் ஒன்றை உங்களுக்கு எழுதுகிறேன். உடம்புக்கும் மிக நல்லது. சர்க்கரை வியாதிக்கு மிக நல்லது.



பாகற்காய் பச்சடி

தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் - 1 மூடி (பால் எடுக்க),
பாகற்காய் - 1/4 கிலோ,
வெங்காயம் - 4,
பச்சை மிளகாய் - 8,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எலுமிச்சம் பழம் - 1.

செய்முறை :
பாகற்காயை மெல்லிய துண்டங்களாக நறுக்கி நீரில்

பண்டைய சமையல்

கழுவி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயிலிருந்து பால் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தேங்காய்ப் பாலுடன் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து உப்பும் போட்டு அந்த வறுவலுடன் சேர்க்கவும். கடைசியில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழியவும். மிகவும் ருசியான பச்சடி இது.

திருமதி ரேணுகா பார்த்தசாரதி :

என் தாய் வீடு ஈரோடு. எங்கள் பக்கம் நவராத்திரிக்கு புட்டு செய்வது வழக்கம். அரிசிப் புட்டு மட்டும் இல்லாமல் அவலில் செய்யும் புட்டு என் தாய் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது.

அவல் புட்டு

தேவையான பொருட்கள் :
அவல் - 1 லிட்டர்,
வெல்லம் - 3/4 லிட்டர்,
தேங்காய் - 1 மூடி பெரியது,
நெய் - 50 கிராம்,
மஞ்சள் பொடி - 1/2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
அவலை வாணலியில் சிவக்க வறுத்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் சிறிது ஜலம் விட்டு பிசிறி வைத்துக் கொண்டு மஞ்சள் பொடி சேர்த்து அதை ஆவியில் வைத்து எடுக்கவும். வெல்லத்தை அகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு பாகு வைக்கவும். கெட்டிப் பாகாக ஆனவுடன் இறக்கவும். அவலுடன் தேங்காய்த் துருவலை வறுத்துப் போடவும். முந்திரியையும் வறுத்துச் சேர்க்கவும். ஏலப் பொடி போடவும். சிறிது சிறிதாக வெல்லப் பாகைக் கலவையுடன் சேர்த்துக் கிளறி தேவையான அளவு ஆனவுடன் பாகைச் சேர்ப்பதை நிறுத்தி விடவும். இதுவே அவல் புட்டு.

திருமதி தாரிணி முகுந்தன் :

நீண்ட நாட்கள் ஆந்திரா பக்கம் இருந்தேன். அங்கு செய்யும் எங்கள் பக்கத்துக் காரர்களது பலகாரத்தை எழுதுகிறேன்.

குடுமுலு

தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் - 1,
வெல்லம் - 250 கிராம்,
ஏலக்காய் - 6,
கோதுமை மாவு - 1/2 கிலோ,
எண்ணெய் - 1/2 கிலோ.

செய்முறை :
தேங்காயை மெலிதாக நறுக்கிக் கொண்டு, வெல்லத்தைப் பொடித்துக் கொண்டு வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் தடவி தேங்காய் வெல்லத்தைப் போட்டுக் கருள பூரணம் பதத்திற்குக் கிளறி ஏலப் பொடி போட்டு ஆற வைக்கவும். பூரி மாவு பதத்தில் கோதுமை மாவைப் பிசைந்து வட்டமாக பூரி போல செய்து கொண்டு பூரணத்தை நிரப்பி (நீட்டவாக்கில்) மூடும் போது பிறைவடிவில் செய்து காயும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். மிகவும் ருசியானது.

திருமதி ஷோபனா ஸ்ரீகாந்த் :

நாங்கள் செங்கல்பட்டு ஐயங்கார் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். எங்கள் குடும்பத்தில் விசேஷமாகச் செய்யும் தனிக்கூட்டு ஒன்றை உங்களுக்கு எழுதுகிறேன்.

தனிக்கூட்டு

தேவையான பொருட்கள் :
தனியா - 2 மேஜைக்கரண்டி,
கடலைப் பருப்பு - 2 மேஜைக்கரண்டி,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
தேங்காய்த் துருவல் - அரை மூடி,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
வெல்லம் - புளியின் அளவில் முக்கால் பாகம்,
தாளிக்க - கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு,

புளியை நனைத்துக், கரைத்து, வடிகட்டும் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை!



அன்றாடம் எழுந்ததுமே இன்றைக்கு என்ன சமையல் என யோசித்து, முதற்காரியமாக பெண்கள் செய்வது புளியை



வற்றல் குழம்பு

நனைக்கும் வேலையைத்தான். புளியை முன் கூட்டியே ஊற வைத்து, கசக்கி சாறெடுத்து, கோது, விதை முதலியவை நீங்குவதற்காக வடிகட்ட வேண்டும். அவசரச் சமையல் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கெல்லாம் முற்றுப் புள்ளியாக வந்திருப்பதுதான் டாமரிண்ட் ப்யூரி.

டாமரிண்ட் ப்யூரி என்பது புத்தம்புது புளியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கெட்டியான சாறு. பாதுகாக்கும் பொருட்களோ, செயற்கை நிறங்களோ சேர்க்கப்படாத இது அசல் புளியின் சுவையுடனும், நிறத்துடனும், மணத்துடனும் உபயோகிக்கத் தயார் நிலையிலே வருகிறது. குறிப்பாக, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே கூறலாம்.

வற்றல் குழம்பு, மிளகு குழம்பு, புளிக் காய்ச்சல், புளிப் பச்சடி, புளி மிளகாய் போன்று புளியை பிரதானமாகக் கொண்டவற்றை, நினைத்ததும் சுலபமாக இதைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம். இதர பொருட்களைத் தாளித்துக் கொண்டு, சிறிது நீர் விட்டு, டாமரிண்ட் ப்யூரியை தேவையான அளவு போட்டு இரண்டு கொதி வந்ததும் இறக்கி விடலாம்.



புளியோதரை

டாமரிண்ட் ப்யூரி அதி நவீன, அழகிய டெட்ரா பேக்கிலே பேக் செய்து வருகிறது. பேக்கைத் திறந்த பின் 6 நாட்களுக்கு இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருக்கலாம்.

பாதுகாக்கும் பொருட்களோ, செயற்கை நிறங்களோ சேர்க்கப்படவில்லை.
அதனால் பேக்கைத் திறந்தபின் இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 6 நாட்களுக்குள் உபயோகிக்கவும்.

Godrej FOODS

டாமரிண்ட் ப்யூரி.

புளியின் அசலான சுவை, தொல்லையிலிருந்து விடுதலை.

தமிழ்நாட்டில் மட்டும் கிடைக்கிறது.

Enterprise CFL/400

கடலைப் பருப்பு.
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

புளி, வெல்லம் தவிர பாக்கி சாமான்களைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு இவற்றைப் பெரிய கரண்டியளவு எண்ணெய் ஊற்றித் தாளித்து, அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைச் சேர்த்துப் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி, உப்பு சேர்த்துப் புளிக் காய்ச்சல் போல கெட்டியாகக் கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்தபின் வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போட்டு வறுத்து வைத்துள்ள தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து இறக்கவும். பண்டிகை தினங்களில் செய்யும் தனிக் கூட்டு மிகச் சுவையானது.



திருமதி லலிதா பாரதி :

நாங்கள் திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்தவர்கள். எங்கள் பக்கத்தில் கல்யாணம், சீமந்தம் போன்ற விசேஷங்களுக்கு மாலாடு என்று செய்வார்கள். பெரிய பந்து அளவில் பார்க்கவே பிரமிப்பாக இருக்கும்படி செய்வார்கள். மிகச் சுவையானது. சிறந்த சத்துணவு என்று சொல்லலாம்.


* லலிதா

மாலாடு

தேவையான பொருட்கள் :
பொட்டுக் கடலை - 1 கிலோ,
பூரா சர்க்கரை - 1 கிலோ,
முந்திரிப் பருப்பு
- தேவையான அளவு,
நெய் - தேவையானபடி.

செய்முறை :

பொட்டுக் கடலையை புடைத்துக் கல் நீக்கி சுத்தம் செய்து அரைத்துக் கொள்ளவும். பூரா சர்க்கரையையும் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு வறுத்த முந்திரி யைச் சேர்த்து வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய்யைச் சூட்டுடன் ஊற்றிப் பிசைந்து பெரிய சைஸ் உருண்டைகளாகப் பிடிக்க வேண்டும். இதுவே எங்கள் ஊர் விசேஷ மாலாடு ஆகும்.


* சீதாலட்சுமி

திருமதி சீதாலக்ஷ்மி மகாதேவன் :

கேரளாவிலுள்ள கோழிக்கோடு பகுதியைச் சேர்ந்தவள் நான். அங்கு மரச்சீனிக் கிழங்கு அதிகம் கிடைக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிகத் தேவையான கிழங்கு இது. சுவையான இனிப்புகளும் செய்யலாம்.







மரச்சீனி கட்லெட் :

தேவையான பொருட்கள் :
மரச்சீனிக் கிழங்கு - 2,
சர்க்கரை - 600 கிராம்,
தேங்காய் - 2,
ஏலக்காய் - 15,
நெய் - 150 கிராம்,
முந்திரி, கிராட்சை,
பிஸ்தா - தேவைக்கேற்றபடி.

செய்முறை :

கிழங்கைச் சுத்தமாக அலம்பி கத்தியால் மேல் தோலை சீவி சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு குக்கரில் வேகவைக்க வேண்டும். கிழங்குகள் வெடிக்காமல் மூன்று நிமிடம் வேகவைத்தால் போதும். கிழங்குகளை சீவி தூள்களாக எடுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைக்கவும். சர்க்கரை ஏலக்காயைப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சின்னக் கிண்ணங்களிலாவது கேக் மோல்டிங்கிலாவது நெய்யைத் தடவி கொஞ்சம் மரச்சீனிக் கிழங்குத் தூள், தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரைப் பொடி என லேயர், லேயர்களாக ஒன்றை அடுத்து ஒன்றைப் போட வேண்டும். கடைசியில் முந்திரி பிஸ்தா தூளைப் போட்டு அன்னாசிப்பழத் துண்டு, செர்ரியை வைக்கலாம்.

அப்படியே அதை பெரிய தட்டிலும் மேற்கூறியபடி போட்டு நன்றாக அடுக்கி அலங்காரம் செய்து வெட்டி கேக் போல துண்டுகள் போட்டு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். மிக மிக சத்தான, சுவையான கேக் அல்லது கட்லெட் இது.

திருமதி லலிதா பாலாஜி :

நாச்சியார்புரம் ஐயங்கார் வகுப்பைச் சேர்ந்த எங்கள் மூதாதையரின் விசேஷ சிற்றுண்டி இது.

காஞ்சீபுரம் இட்லி

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கலரிசி - 1 ஆழாக்கு,
பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
முழு உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு,
மிளகு - 2 ஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறு துண்டு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
சுக்கு - ஒரு பெரிய துண்டு,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
கெட்டித் தயிர் - 1/2 ஆழாக்கு.

செய்முறை :
அரிசிகளை ஊறவைத்து பெரிய ரவை பதத்தில் அரைக்க வேண்டும். கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். உளுத்தம் பருப்பையும் நறநறவென்று அரைத்து இரண்டையும் சேர்த்து உப்புப் போட்டுக் கலந்து முதல் நாளே வைக்கவும். கக்கைப் பொடி செய்து வைக்கவும். மிளகு, சீரகம் பொடி செய்து, பெருங்காயப் பொடியும் சேர்த்து, பொடி செய்த எல்லாவற்றையும் தயிரில் கலக்கிக் கறிவேப்பிலை போட்டு மாவுடன் சேர்த்து, கடைசியாக நெய், எண்ணெய் இரண்டையும் மாவுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். குக்கரில் வைக்கும் பாத்திரங்களிலே இந்த மாவு கலவையைப் பாதி பாத்திரம் நிரப்பி குக்கரில் வைக்கவும். ஆவியில் வேக வேண்டும். அரை மணி நேரம் ஆகும். குக்கர் வெயிட்டும் போட வேண்டும். சாதா இட்லியை விட செய்வதற்கு நேரம் அதிகமானாலும் மிகவும் ருசியான இட்லி இது.

திருமதி ஜெயஸ்ரீ ஸ்ரீதர் :

நாங்கள் கேரளாவிலுள்ள சாலக்குடி என்ற ஊரைச் சேர்ந்தவர்கள். எந்தப் பண்டிகைக்கும், திருமணங்களுக்கும் இந்தப் பாயசம் இல்லாமல் இருக்காது. அத்தனை சுவையானது.

பலாப்பழ பாயசம் (அ)

சக்கைபிரதமன்

தேவையான பொருட்கள் :
பலாப்பழம் - 8 பெரிய சுளைகள்,
தேங்காய்த் துருவல்
- 2 பெரிய கரண்டி,
வெல்லத் தூள் - 3/4 ஆழாக்கு,
ஏலப்பொடி - 1/2 ஸ்பூன்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :
பலாச்சுளைகளைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவலை விழுதாக வெண்ணெய் போல் அரைத்துப் பால் எடுக்கவும். மூன்று முறை அரைத்து எடுத்த மூன்று பாலைத் தனித் தனியாக வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் ஊறி பலாப் பழத் துண்டுகளைப் போட்டு வதக்கி, ஐந்து நிமிடம் கழித்து மூன்றாவது முறை எடுத்த தேங்காய்ப் பாலை விடவும். பழம் வெந்ததும், வெல்லத் தூளைப் போடவும். வெல்லம் கரைந்து கொதித்ததும் பத்து நிமிடம் கழித்து இரண்டாம் பாலை விட வேண்டும். அது ஒரு கொதி வந்ததும் கீழே இறக்கி முதல் பாலைச் சேர்த்து ஏலப் பொடி போட்டுப் பரிமாறவும். பிரமாத மான சுவையுள்ள பழமையான பாயசம் இது.

திருமதி சுந்தரி :

நாங்கள் நாகர்கோவில் சைவ வேளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள். இந்த முந்திரிக் கொத்து எங்கள் ஊரில் மிகவும் பிரபலம்.

முந்திரிக் கொத்து

தேவையான பொருட்கள் :
பயத்தம் பருப்பு : 2 கிலோ,
தேங்காய் - 2,
பனை வெல்லம் - $1\frac{1}{2}$ கிலோ,
கருப்பு எள்ளு - 50 கிராம்,
அரிசி மாவு - $1\frac{1}{2}$ கிலோ,
எண்ணெய் (ரிபைண்டு) - 1 கிலோ,
ஏலக்காய், சுக்கு
- பொடி செய்தது ஒரு ஸ்பூன்.

செய்முறை :
பாசிப் பருப்பை சிவப்பாக வறுக்க வேண்டும். சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைப் பூப் போலத் துருவி வறுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அதில் தேங்காய்த் துருவலையும், எள்ளையும், சுக்கு, ஏலப் பொடியையும் போட வேண்டும். பனை வெல்லத்தை ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு வாணலியில் பாகுவைக்க வேண்டும். கம்பிப் பாகாக வரும்போது கீழே இறக்கிக் கலந்த மாவை சிறிது சிறிதாகப் போட்டுக் கிளற வேண்டும். கிளறிய பிறகு உருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி மாவை தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சம் உருண்டையாக அதில் போட்டு, வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து அதில் போட வேண்டும். உருண்டைகள் சிவந்தவுடன் எடுக்கவும். இது செய்வதற்குச் சுலபமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

திருமதி ராஜேஸ்வரி நடராஜன் :

எங்கள் ஊர் சத்தியமங்கலம். பண்டிகை தினங்களில் கத்தரிக்காய் புளிக்கூட்டு செய்வது எங்கள் வீட்டு வழக்கம். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

கத்தரிக்காய் புளிக்கூட்டு

தேவையான பொருட்கள் :
நீலக் கத்திரிக்காய் - 1/2 கிலோ,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
சாம்பார்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,

கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு - 150 கிராம்,
தேங்காய் - 1 மூடி (துருவியது),
கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை,
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையான அளவு,
நல்லெண்ணெய் (அ) நெய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வறுத்த நிலக்கடலை - 50 கிராம்.

செய்முறை :

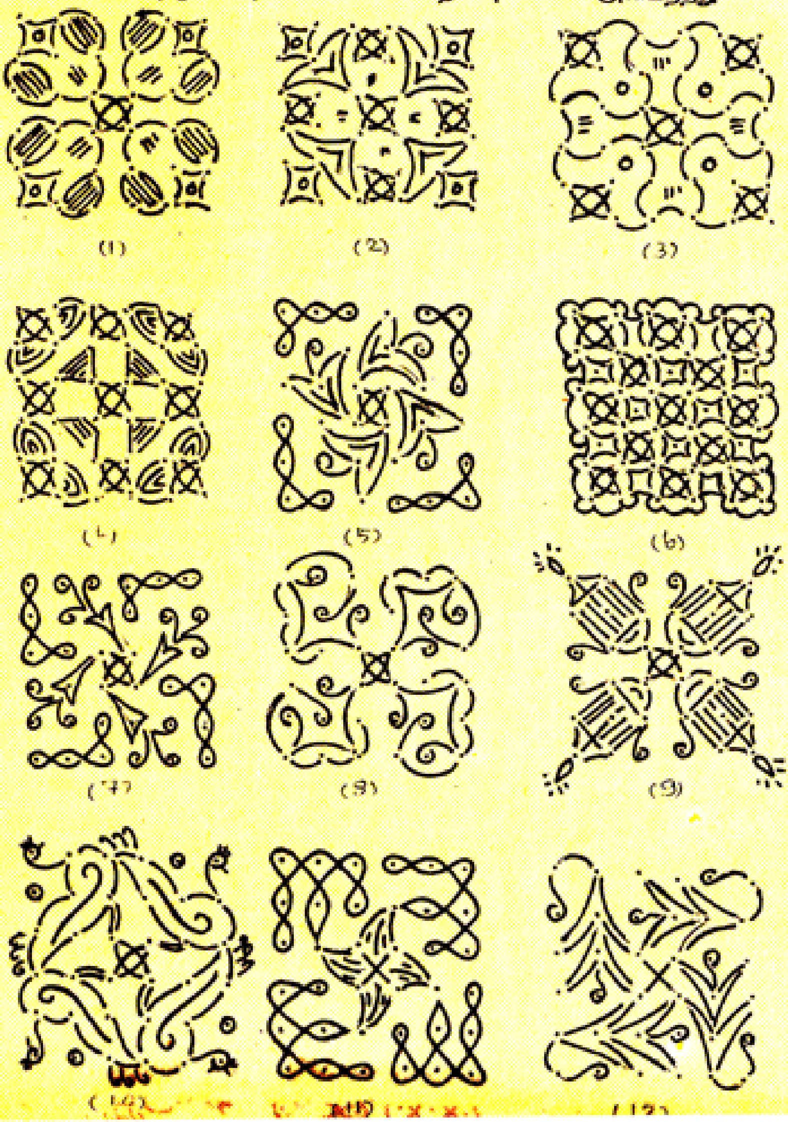
முதலில் குக்கரில் பருப்பை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காயை கூட்டுக்கு நறுக்குவது போல சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேக வைக்கவும். பாதி வெந்தபின் புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து சாம்பார்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து இறக்கு முன் பருப்பைக் கொட்டி ஒரு கொதி வந்தவுடன் நன்கு துருவிய தேங்காயைச் சேர்க்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டுக் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தாளித்துப் பெருங்காயம் போட்டுப் பொரிந்ததும் கூட்டில் போட வேண்டும். அத்துடன் நிலக்கடலையை வறுத்துச் சேர்க்கவும். தயாரிப்பதும் மிகவும் சுலபம்.

தொகுப்பு :
பானுமதி இராமச்சந்திரன்

சரவண கோலங்கள்

அனைத்தும் 6 புள்ளி 6 வரிசை நேர்ப்புள்ளியில் அமைந்தது



- ஜானகி நாகராஜன்

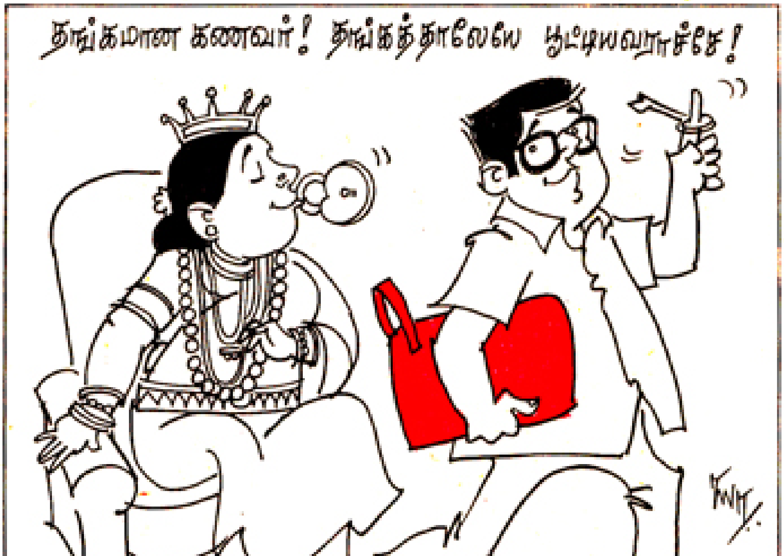
பொறுப்பான துணையாக இருங்கள்!

பிஸினெஸ் புலிகளின் இல்லத்தரசியரே, ஜாக்கிரதை. நீங்கள் மிகவும் அடக்கமானவராகவும், கீழ்ப்படியும் குணமுடையவராகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அமைதியாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் நல்ல குணமுள்ள, கடமையுணர்ச்சி நிறைந்தவராக மட்டுமிருந்தால் போதாது. புத்திசாலியாகவும் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், மனச்சாட்சியே இல்லாத கணவரைக் கொண்டிருந்தால், அவர் உங்களை பங்குதாரர் கம்பெனிகள் சம்பந்தப்பட்ட பத்திரங்களில் கையெழுத்திடச் செய்து, நீங்களும் சிறைவாசம் செய்ய நேரிடும் - நீங்கள் முழு நம்பிக்கையோடு நீட்டிய இடத்தில் கையெழுத்துப் போடுவீர்களேயானால்.

பம்பாயிலேயே, மிக உயர்ந்த காரிலே தன் மனைவியுடன் உலா வர வேண்டுமென்ற எண்ணத்தில் ஹர்ஷத் மேத்தா முதன் முதலாக ஒரு மேல்நாட்டுக் காரை இறக்குமதி செய்தார். பிறகு, 28 கார்களுக்கு அதிபதியானார். இன்று அந்தக் கார்களினால் அவருக்கு எந்த உபயோகமுமில்லை. அவர் போய்க் கொண்டிருப்பது போலீஸ் வாகனங்களில்.

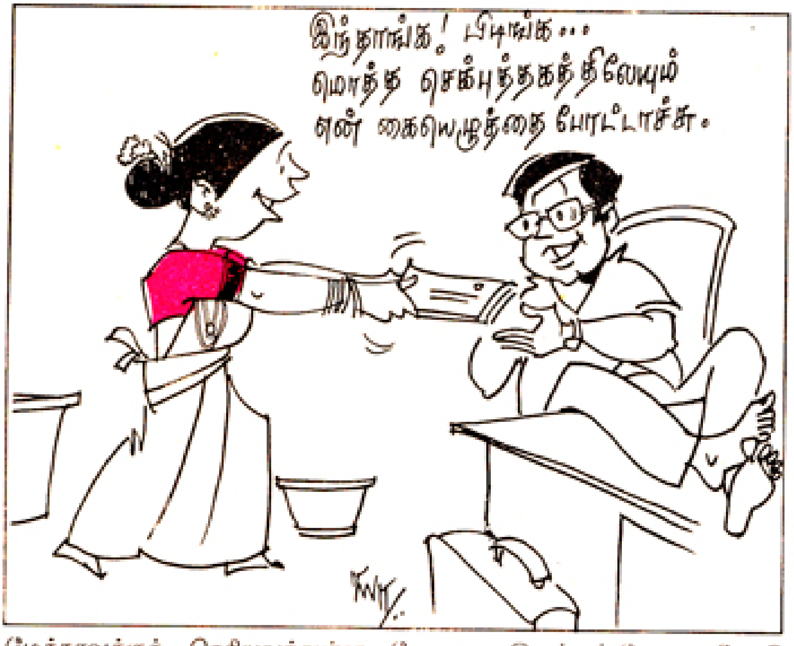
ஜோதி மேத்தா ஹர்ஷத் மேத்தாவைத் திருமணம் செய்து கொண்ட போது, ஹர்ஷத் மேத்தா இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். மலட் எனும் பம்பாய்ப் புறநகரில் 150 சதுர அடி வீட்டில் ஜோதி மேத்தா குடித்தனம் நடத்திய போது, வாழ்க்கை மிக மகிழ்ச்சிகரமாக இருந்தது. இன்று, நீச்சல் குளம், கால்ஃப் மைதானம் ஆகியவைகளைக் கொண்ட சுமார் 15,000 சதுர அடி பரப்பளவுள்ள பல மாடிக் கட்டடம் மேத்தாவுக்குச் சொந்தமானது. ஆனால் இந்தக் கட்டிடம் ஹர்ஷத் மேத்தா செய்திருக்கும் 4000 கோடி ரூபாய் மோசடிக்காக அரசாங்கத்தினரால் பறிமுதல் செய்யப்பட்டுள்ளது. உளவுத் துறையினரால் (CBI) கொடுக்கப்படும் உணவை உட்கொண்டு, ஹர்ஷத் மேத்தா போலீஸ் காவலில் இருக்கிறார். அவர் மனைவி ஜோதி மேத்தா அதே மாடிக் கட்டிடத்தில் வசிக்கிறார். ஜோதி மேத்தா, தன் அன்றாடத் தேவைகளுக்கு, அரசினால் நியமிக்கப்பட்ட (Custodian) ஒருவரை, எதிர்நோக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டுள்ளது.

மோசடியாக்கப்பட்ட 4000 கோடி ரூபாயையும், தன்னால் கண்டிப்பாகத் திருப்பிக் கொடுத்து விட முடியும் என்று ஹர்ஷத் மேத்தா உறுதி கூறுகிறார். ஹர்ஷத்



மேத்தாவின் மனைவி ஜோதி மேத்தாவின் நகைகள் மட்டுமே, பல கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ளது என்று மேத்தாவின் வக்கீல் கூறுகிறார். நிச்சயமாக, நகைகள் பல கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ளதாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்த நகைகள் எங்கிருந்து வந்தன? தன் கணவன் அவைகளை எப்படி வாங்க முடிந்தது என்று ஜோதி மேத்தா எப்போதாவது நினைத்துப் பார்த்ததுண்டா?

பல கோடிக்கணக்கான மக்கள் நாம் கஷ்டப்பட்டுச் சேமித்து பாங்கில் டெபாசிட் செய்த பணத்தின் உதவியால் பங்கு மார்க்கெட்டில் விளையாடி, மோசடி செய்ததின் விளைவாகவே, அத்தனை நகைகளும் வாங்கப்பட்டன என்று ஜோதி மேத்தாவுக்குத் தெரியவந்துள்ள போது, அந்த நகைகளை, ஜோதி, மகிழ்ச்சியாக அணிந்து கொள்ள முடியுமா? ஹர்ஷத் மேத்தாவின் ரிமாண்ட் மேலும் தொடரப்பட்ட போது, ஜோதி மேத்தா கோர்ட்டில் விகம்பி, விகம்பி அழுதார். ஆனால் அவரைப் பார்த்து, இரக்கப்படுபவர்கள் யாருமில்லை. ஜோதி மேத்தா கோர்ட்டில் அழுவதைப் பார்த்து, ''இதெல்லாம் ஒரு நாடகம்'' என்று கேலி பேசுகிறவர்களே அதிகம்.



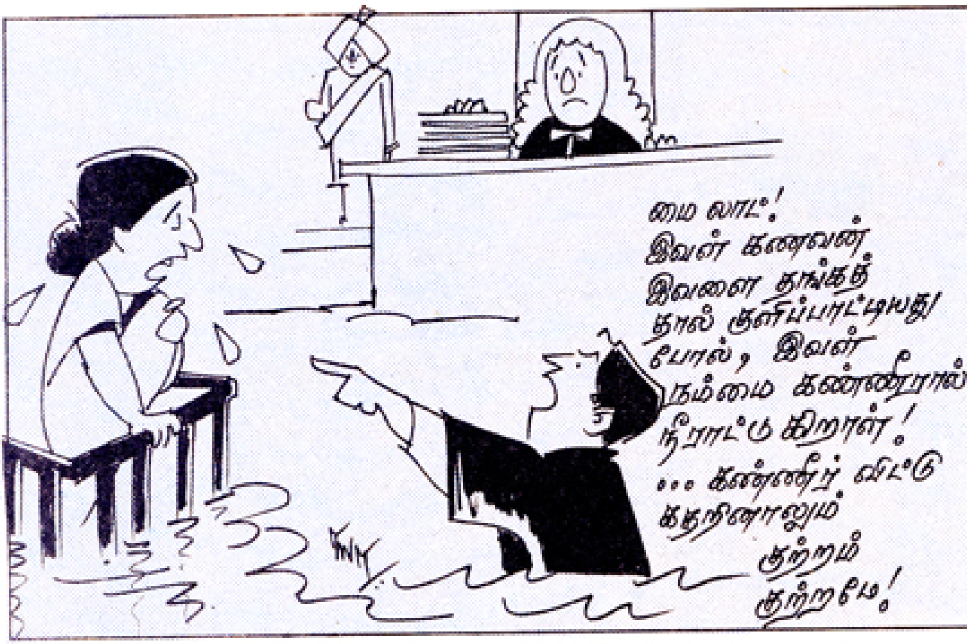
பேராசையினால் மோசடி செய்து செல்வத்தைக் குவிப்பது பெருங்குற்றம். தன் கணவன் மோசடிகள் செய்து சம்பாதிப்பது தனக்குத் தெரியவே தெரியாது என்று மனைவி ஒரு போதும் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் குறுக்கு வழியில் சம்பாதிக்கப்படும் பணம், மனைவி அனுபவிக்கும் நகைகள் மற்றும் பல ஆடம்பரப் பொருள்களை வாங்குவதிலே செலவிடப்படுகிறது. மோசடிகள் வெளிப்பட்டு, கணவன் குற்றவாளியாகக் கூண்டில் நிற்கும் போது, மனைவி அவமானத்திலிருந்து தப்ப முடியாது - குறிப்பாக, கணவன் நடத்தும் கம்பெனிகளில் பங்குதாரராக இருக்கும் போது - ஜோதி, ஹர்ஷத் மேத்தா விஷயம் போல.

பல சமயங்களில் பிசினஸ் சூதாட்டத்திற்கு ஒப்பிடப்படுகிறது. பிசினஸ்ஸில் எக்கச்சக்கமான இலாபம் வந்து விடும் போது, அதிர்ஷ்டத்தினால் இலாபம் வந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. வெற்றி மேல் வெற்றி ஏற்பட்டவுடன், பிசினஸ் மேன் இறுமாப்பு கொண்டு எக்காளமிடுகிறான். ஒவ்வொரு ஏற்றத்திற்குப்

பிறகு இறக்கம் இருக்கிறது என்பதை மறந்து விடுகிறான். இந்த உண்மையை உணரும் தருணம் வரும் போது, மிக்க தாமதமாகி, அவனும், குடும்பத்தினரும் நாசமாகி விடுகிறார்கள்.

எனவே, பிசினஸ்மேன்களின் இல்லத் தரசிகள் கணவனுடைய பிசினஸ் விஷயங் களை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண் டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. கணவன் தவ றான திசை திரும்பும் போது, அவனைச் சரியான பாதைக்குக் கொண்டு வர வேண் டிய கடமை மனைவிக்கு இருக்கிறது. எந்த பிசினஸ்மேனும், தன்னுடைய உண்மை யான சம்பாத்தியத்தை யாருக்கும் கூற மாட் டான் என்பது உண்மைதான். ஆனாலும், அத்தனை சம்பாத்தியத்தையும், அவன் வீட்டிலேயே ரொக்கமாக வைத்துக் கொள்ள முடியாது. எனவே பல பாங்க்கு களில் கணக்கு ஆரம்பித்துப் பணத்தை டெபாசிட் செய்கிறான் அல்லது கம்பெனி களில் பங்குகளை வாங்க ஆரம்பிக்கிறான். இம்மாதிரியான சூழ்நிலையில், ஜாயின்ட் அக்கவுண்ட் ஆரம்பிப்பதற்கு மிக்க சௌ கரியமாக உடனே கிடைக்கும் ஆசாமி மனைவியே. பாங்க்கில் புது அக்கவுண்ட் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் மனைவி அதற்குண்டான ஃபாரத்தில் கையெழுத் திட வேண்டியது அவசியம். இந்த இடத் தில்தான், மனைவி, கணவனின் புதிய முத லீடுகளைப் பற்றிய விஷயத்தைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். கட்டாயமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வீடுகள், கார்கள், நகைகள் போன் றவை வாங்கும் போது ரொக்கமாகவோ அல்லது செக் மூலமாகவோ பணம் கொடுக் கப்படுகிறது. இவைகளை வாங்கும் போது, கணவன், மனைவிக்குக் கூறாவிட்டாலும், வாங்கிய பிறகு மனைவிக்குக் கண்டிப்பாக விஷயம் தெரியவரும். இவ்வாறு சில பொருட்கள் வாங்கப்பட்டுள்ளன என்று மனைவிக்குத் தெரிந்தவுடனேயே, எந்த முறையில் இவைகள் பெறப்பட்டன (Source) என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண் டும். எடுத்துக்காட்டாக, பிசினஸில் கிடைத்த இலாபத்தாலோ, அல்லது ஏதா வது சொத்தை விற்பதாலோ, பணம் கிடைக் கலாம். ஆனால் கணக்கில் வராத பணத்தால் வாங்கப்படும் போது மனைவிக்குச் சந்தே கம் எழ வேண்டும்.



பல பிசினஸ்கள், குடும்ப அங்கத்தினர் களையே பங்குதாரர்களாகக் கொண்டு, பங்குதாரர் நிறுவனமாக நடத்தப்படு கின்றன. எனவே கண்டிப்பாக மனைவி யும், இதில் ஒரு பங்குதாரராக இருப்ப துண்டு. கம்பெனியின் இலாபத்தில், ஒவ் வொரு பங்குதாரருடைய பங்கும், கம் பெனி விதிகளின்படி நிர்ணயிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் தங்களின் பெயரால் நடத்தப்படும் பிசினஸ்கள் பற்றி, எத்தனை பெண்களுக்கு உண்மையாகத் தெரிந்திருக் கிறது? கம்பெனி அதிக இலாபம் கொடுத் தாலும், தங்களுக்குத் தேவையான பணத் துக்கு, மனைவிகள், கணவன்மார்களைக் கெஞ்ச வேண்டிய நிலையே, பல இடங்


The master tilting wetgrinder
SHARAVANA
ONE YEAR GUARANTEE
Mfrs :
SHARAVANA ENGINEERING INDUSTRIES
DR. AMBEDKAR ROAD, VELANDIPALAYAM P.O
COIMBATORE - 641 025 PHONE : 45118, 45117
Branch : Dadar, Bombay Ph : 4111490, 4114778
V.G.P. Sion, Bombay Ph : 4091092, 4073804
Tamilnadu Stores, Karol Bagh, New Delhi Ph : 5722320
Aarifi Shop, Main Road Vizag Ph : 54361, 54524
Gupta Distributors, Pithapur Road Cuttack Ph : 20749
M S Pande & Sons Variety Square Nagpur Ph : 524097


மணம் பெருகுது மணம் பெருகுது சமையலில்
மனம் நிறையுது மனம் நிறையுது சுவையினில்
சக்தி
மசாலா பொடிகள்
SAKTHI
M/s. சக்தி டிரேடிங் கம்பெனி
6, மாமரத்துப்பாளையம், ஈரோடு - 638 004. போன் : 042002-460, 461
எமது சுவைமிகு தயாரிப்புகள் : ■ மஞ்சள் தூள் ■ மிளகாய் தூள் ■ மல்லித்தூள் ■ சுக்கு மல்லி காப்பி ■ மிளகு தூள் ■ சாம்பார் பொடி ■ ரசப்பொடி ■ கறி மசாலப்பொடி ■ இட்லிப்பொடி ■ பருப்புப்பொடி ■ பூண்டுப் பொடி ■ புளியோதரை பொடி ■ பிரியாணி மசாலா ■ சிக்கன் மசாலா ■ கரம் மசாலா ■ சில்லி சிக்கன் ■ மீன் மசாலா ■ புளிக்குழம்புப் பொடி ■ வற்றல் ■ வடாகம் மற்றும் அப்பள வகைகள்.
மற்றும் விற்பனை நிலையங்கள் : ஈரோடு : • 16, கொங்காளம்மன் கோயில் தெரு, ஈரோடு - 1. போன் : 71310 கோவை : • 826, ரங்கே கவுடர் வீதி கோயம்புத்தூர் - 641 001.
இருமுறை தமிழக அரசின் விருது பெற்ற நிறுவனம்
டீலர்களின் விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

"தாங்க்யூ காளி, தாங்க்யூ அம்மா!"

காளி

காப்பர்-பாட்டம்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சமையல் பாத்திரம்.

- குறைந்த நேரம், எரிபொருள் சிக்கனம். அத்துடன் சுவை நிறைந்த சத்தான உணவு.
- உயர்தர கனமான சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனது.
- எலெக்ட்ரோ டெபாஸிஷன் முறையை கையாண்டு உலகத்தரம் வாய்ந்த விஞ்ஞான தொழில்நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டது.
- சிறந்த தரமான பொருட்களுக்கான இந்திய அரசின் தேசிய விருதினைப் பெற்றது.

• ஸாஸ்பான் • கடாய் • தோசைக்கல் • டோப்ஸ்
• ஸ்கில்லெட்ஸ் • ஸ்டீம் குக்கர் (பேடண்ட் 200)

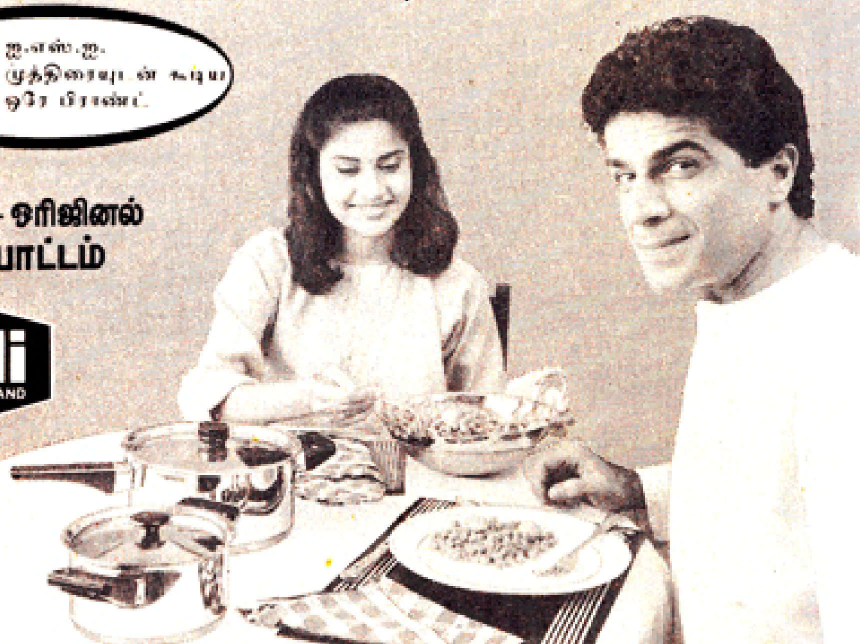
ஐ.எஸ்.ஐ.
முத்திரையுள்ள
காளியின்
உயர்தரத்தினால்
சட்டுன்னு சமையல்
ரெடியாச்சே,
மலைபோல வந்த
டென்ஷன்
மறைந்தே போச்சே.

அம்மா
கொடுத்த
அட்வைஸ்
படுஜோர்!

IS 4536
ஐ.எஸ்.ஐ.
முத்திரையுடன் கூடிய
ஒரே பிராண்ட்

காளி — ஒரிஜினல்
காப்பர்-பாட்டம்

kali
BRAND



விற்பனை ஏஜென்ட் : ஸ்ரீவித்யா ஏஜென்ஸீஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136.
சில்லறை விற்பனை நிலையம்: ஸ்ரீ எம்.வி.எம். ஸ்டோர்ஸ் (காளி பிராண்ட்), கும்பேஸ்வரர் சன்னதி,
கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136.

களில். ஏனென்றால் மனைவியின் பங்கான இலாபத் தொகை, புதியதாக இன்னொரு கம்பெனியைத் தொடங்க உபயோகப் படுத்தப்பட்டு விடலாம். இந்தப் புதிய நிறுவனத்தில் மனைவி பங்குதாரராக இல்லாமல் இருக்கலாம். இம் மாதிரியான நிலை ஏற்படும் போது, மனைவி தன் சார்பில் ஒரு சார்ட்டர்டு அக்கவுண் டண்ட்டை நியமித்து, கம்பெனியால் நிய மிக்கப்பட்ட அக்கவுண்டண்ட்டினால் தணிக்கை செய்யப்பட்ட கணக்கு விவகா ரங்களை மறுபடியும் பரிசீலிக்கச் செய்து உண்மையான விவரத்தை அறியலாம்.

செக்குகளில் கையெழுத்திடும் போது, செக்கில் தொகை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதா என்று கவனிக்க வேண்டும். தொகை குறிக்கப்பட்டுள்ள செக்குகளில் மட்டுமே கையெழுத்திட வேண்டும். தொகை குறிக் கப்படாத செக்குகளில் கையெழுத்திடுவது, பெரிய மோசடிக்கு வித்திடும் செயலாகும். மேலும், செக்கில் தொகை குறிக்கப்பட் டிருந்தாலும், செக்கில் இடப்பட்ட தேதி, குறிக்கப்பட்ட தொகை ஆகியவற்றைத் தனியே ஒரு நோட் புக்கில் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வருமான வரி அலுவலகத்திற்குச் சென்று விஷயம் அறிவது இன்னும் நல் லது. வருமான வரி இலாக்காவுக்கு ஆண்டு தோறும் சமர்ப்பிக்கப்படும் கணக்குகள் மூலமாக, மனைவி, எல்லா சம்பாத்தியத் திற்கும் கணக்கு காண்பிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அன்றாட பிசினஸ் விஷயங்களைப் பற்றி, மனைவி உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியாது என்பது உண்மையே. ஆனாலும், தன் கணவர், பிசினஸ்ஸில் வரம்பு மீறு கிறாரா என்று தெரிந்து கொள்ள பல வழி முறைகள் உள்ளன.

பங்கு மார்க்கெட் ஹீரோவின் மனைவி என்று ஒருநாள் அழைக்கப்படு வதிலும் மறுநாளே பெரிய மோசக்காரரின் மனைவி என்று தூற்றப்படுவதிலும் பெருமை இல்லை.

ஆதாரம் : **'சவ்வி'**

- ராஜி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : முதியோர்க்கான உணவு   கடைசித் தேதி : 15.11.92

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறு கிறேன்.

கையொப்பம்

தயிர் சரியாக உறையா விட்டால் பால் மீது குறை கூறுவீர்களா



அநேக இல்லத்தரசிகள், தயிர் சரியாக உறையாவிட்டால் பாலின் மீது குறை கூறுவார்கள். ஒரே சீராக இல்லையென்றோ, தரத்தைப் பற்றியோ குறை கூறுவார்கள். எப்போதும் பால் ஒரு சீராக இருப்பதற்கும், சிறந்த தரத்துடன் இருக்கவும் தினமும் அமுல் மில்க் பவுடர் உபயோகியுங்கள்.

அமுல் மில்க் பவுடர் கொண்டு நீங்கள் தூய்மையான ஆடை நிறைந்த பாலை நொடியில் தயாரித்து விடலாம். அப்படியே அருந்தலாம். தேனீர், காப்பி, தயிர், மோர், பாயசம், கஸ்டர்ட், கேக், ரஸகுல்லா... எது வேண்டுமோ தயாரிக்கலாம்.

அமுல்
மில்க் பவுடர்

வீட்டினுள் இயங்கும் ஒரு பால்பண்ணை.

OPERATION FLOOD

விற்பனைக்கு விடுப்போர் : குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெடிங் ஃபெடரேஷன் லிட்., ஆனந்த் 388 001

சொல்ல

தாயாரை நினைத்து அழுதேன்!

★ 'அதிகச் செலவில்லாமல் நம் குழந்தைகள் சந்தோஷமாக விளையாட முடியாதா?' என்ற கட்டுரை, நம் குழந்தைகளுக்கு நவீன பொம்மைகளை வாங்கிக் கொடுக்க முடியவில்லையே என அனுதினமும் ஏங்கித் தவித்து வரும் நடுத்தர மற்றும் ஏழை எளிய பெற்றோர்களுக்கு ஆறுதலளித்த கட்டுரை. அதே சமயம் வசதியுள்ள வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்பட்டு வரும் கம்ப்யூட்டர் முதலான நவீன விளையாட்டுச் சாதனங்களில் Creativity என்பது சுத்தமாகக் கிடைக்காது என்பதையும் எடுத்துக்கூறி, கற்பனை வளத்தோடு பழைய விளையாட்டு வகைகளைக் குழந்தைகளுக்குப் போதித்திட வேண்டிய அவசியத்தினையும் கட்டுரை வலியுறுத்தியிருக்கது குறிப்பிடத்தக்க அம்சம்.
தோட்டக்குறிச்சி, வளையாபதி.

★ பாரம்பரியமிக்க நிலா.. நிலா ஓடி வா, சாய்ஞ்சாடம்மா சாய்ஞ்சாடு எனச் செலவே இல்லாத விளையாட்டுகளிருக்க அதை விட்டு விட்டு வன்முறைக்கு வித்திடும் கருவிகளை வாங்கிக் கொடுத்து ஏன் பிஞ்சு உள்ளங்களை கல்லெறிந்த குளமாக்க வேண்டும். சிந்திப்போம்.
வேலூர், மலை அரசன்.

★ சில வித உணவுகள் சில விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது பற்றிய கட்டுரை அதிசயமானதும் ஆச்சர்யமானதும் அரும். மேலும் நமது பெருமைமிகு சித்த மற்றும் இயற்கை வைத்திய முறைகளையும் விஞ்ஞானிகள் தீர ஆராய்ந்தால் மருந்துகளுக்குப் பதில் உணவே மருந்தாக மாற்றிடும் உத்திகளையும் கண்டுபிடித்து விடலாம்!
மயிலாடுதுறை, சரோஜாசம்பந்தம்.

★ 'ஐஸ் ஏஜ் தாய்மார்கள்தான் ப்ரச்னை' கட்டுரை சிந்தனையைத் தூண்டியது. மேல்நாடுகளில் 11வயதிலேயே சிறுமிகள் தாய்மையை அடைந்து விடுகிறார்கள்; நல்ல உணவுச் சத்தின் காரணமாக ஒன்பது வயதில்கூட வயதுக்கு வந்து விடுகிறார்கள்' என்று அறிய அதிசயமாகவும் ஆச்சர்யமாகவும் இருக்கிறது. உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தையும், கூச்சமில்லாமல் பெண்கள் தக்க சமயத்தில் டாக்டரைக் கலந்தோசிக்க வேண்டும்' என்ற அறிவுரையையும் குறிப்பிட்டுள்ளது ரொம்ப அவசியமானதுதான்.
பாபநாசம், கல்பகம் தம்பு.

★ 40வயது ப்ரச்னை குறித்துத் தன் தாயாரைப் பற்றி எழுதிய கட்டுரை படித்தேன். அவர் தாயார் பிழைத்தார். ஆனால் என் தாயார் மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னர் இறந்தே விட்டார். கட்டுரையைப் படித்ததும் என் தாயாரை நினைத்து அவரது முகம் கூட கடைசியில் பார்க்கக் கொடுத்து வைக்காத பாவியாகி விட்டேனே என்று கண்ணீர் விட்டேன்.
மெளண்டியாம்மன்தகர், கமலா வியாசராவ்.

★ தென்னாட்டில் இப்படி ஒரு திருவேணி சங்கமம் இருப்பது எனக்கே தெரியவில்லை. கட்டுரை படித்தவுடன் பவானி வேத நாயகியைத் தரிசிக்க ஆவலாக இருக்கிறோம்.
சென்னை-80, ஜெயா சங்கர்.

★ சந்தேகம் என்பது தீராத வியாதி என 'எல்லைகள்' சிறுகதையில் ரமேஷ் மூலம் கதாசிரியர் சாந்தாதத் அருமையாக விளக்கியுள்ளார். திருமணத்துக்கு முன் ஒருவனைக் காதலித்த குற்றத்திற்காக வித்யாவை, ரமேஷ் அடிக்கடி கேள்விக் கணைகள் தொடுத்து, வித்யாவை மனம் நோகச் செய்வது அவன் மேல் வெறுப்பையே ஏற்படுத்தியது.
ஈரோடு, என். ரஜினி தேவராஜ்.

★ இரண்டு கால்களும் பயனற்றுப் போனாலும் விடாமுயற்சி செய்து கால்களுக்கு உயிரூட்டி 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் ஒலிம்பிக்கில் தங்கம் வென்ற கெய்ல் டேவர்சின் முயற்சியைப் பார்த்தாவது நம் நாட்டு வீரர்களுக்கு வீரம் வந்து தங்கம் வாங்க முயற்சி செய்வார்களா?
திருவாரூர், பவித்திராமாணிக்கம்.

★ "பலம் தரும் பண்டைய சமையல்" தலைப்பின் கீழ் வெளியிட்டிருந்த சமையல் குறிப்புகளின் மூலம் வெவ்வேறு ஊர்களின் ஸ்பெஷல் அயிட்டங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.
தூத்துக்குடி - 3, ஸ்வேதா சம்பத்.

★ "பகவான் விஷ்ணு கே. ஏக் லௌன ஆட் நாமோம் கா ஷ்லோக் மந்த்ர்..." "எங்கிருந்தோ வந்த கீதம்" குறுநாவலில் ஒரு டாக்டரின் மனைவிக்கு ஏற்படும் சாதாரண ஆசையில் ஆரம்பித்து தேசிய ஒருமைப்பாடு வரை எம்.எஸ்.ஸின் மந்திரக் குரலை வைத்துக் கொண்டு ஒரு கலக்கு கலக்கிய ஆசிரியர்ஜி அச்சாஜி. குப்பாஜி.
மடிப்பாக்கம், நாகலக்ஷ்மி சுவாமிநாதன்.

அட்டை வண்ணப்படம் : டி. சி. நாகேஷ்

விரும்புகிறோம்!

'எண்'ணிப் பார்ப்போமே-1

போதும் இந்த முதல் ராங்க் மோகம்

தேர்வுக்கு முன்பு-

''என்ன விளையாட்டு வேண்டியிருக்கு? போய்ப் படிச்சு நல்லா பரிட்சை எழுதி முதல் ராங்க் வாங்கும் வழியைப் பாரு''.

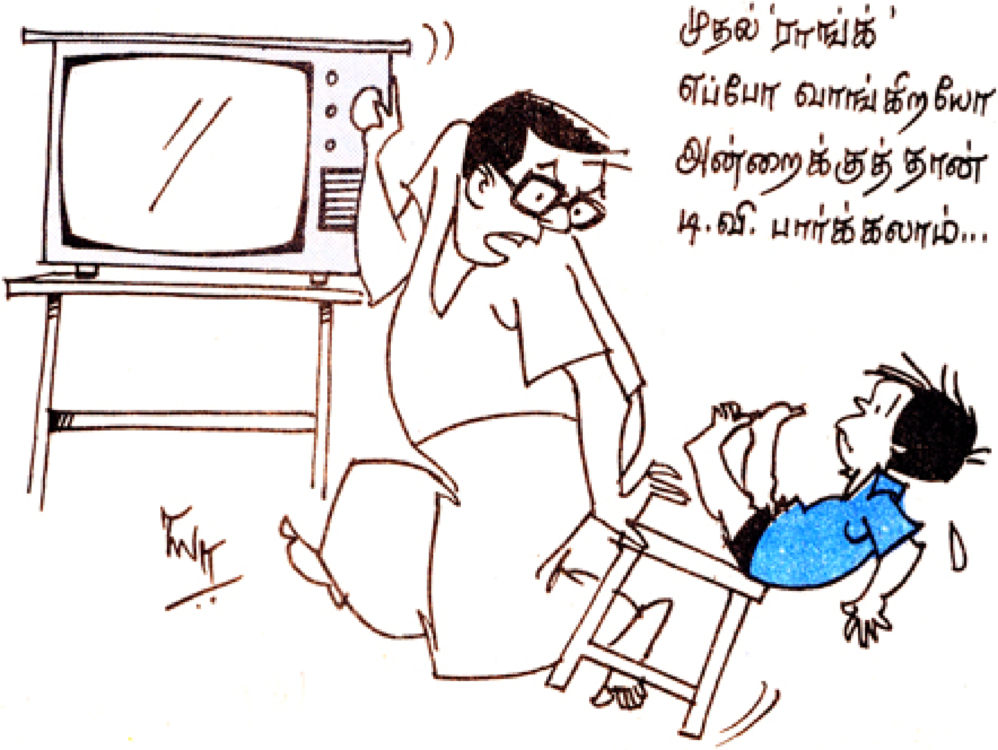
தேர்வு சமயத்தில்-

''வீட்டுக்கு வந்த உடனே அடுத்த எக்ஸாமுக்குப் படிப்போம்கிற அறிவு வேண்டாம்? பத்து நிமிஷம் தூங்கிவிடியாமே? இப்படி இருந்தால் முதல் ராங்க் என்ன நீ இருபதாவது ராங்க் கூட வாங்க மாட்டே''.

தேர்வு முடிந்து விடுமுறையின்போது-

''லீவுன்னா வெளியே திரிஞ்சுக்கிட்டே இருக்கணுமா என்ன? இப்பவே புது பாடங்களையெல்லாம் படிச்சு வச்சுக்கிட்டாதான் அடுத்த தடவையாவது முதல் ராங்க் வாங்க முடியும்''.

ஆக, எந்தச் சமயத்திலும் குழந்தைகளைப் பார்த்தவுடனேயே பல பெற்றோர்களுக்குத் தோன்றுவது பரீட்சை மற்றும் முதல் ராங்க் பற்றிதான். கொஞ்சம் 'தாராள மனமுடைய' பெற்றோர் முதல் ராங்க் என்பதை 'முதல் ஐந்து ராங்க்குக்குள்' என்று மாற்றிச் சொல்கிறார்கள். (அப்படி முதல் ஐந்து ராங்க்குக்குள் குழந்தை வாங்கிவிருந்தால் இந்த 'முதல் ராங்க்' ஆசை பெற்றோரை ஒரு வெறியாகவே - அப்ஸெஷனாகவே - ஆட்டிப் படைக்கும்).





என் தந்தையின் நண்பரது அலுவலகத்தில் ரிஸப்ஷனிஸ்ட் வேலை காலியாக இருப்பதை அறிந்து, அவ்வேலைக்கு விண்ணப்பித்தேன். நேர்முகத் தேர்வுக்கான அழைப்பும் வந்தது.

"இது மிகவும் பொறுப்பான வேலை. மேலும் உனக்கு ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசத் தெரிந்திருக்க வேண்டுமே... வேறு ஏதாவது வேலை இருந்தால் சொல்லியனுப்புகிறேன்" என்று கூறி திருப்பி அனுப்பிவிட்டார்.

ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசத் தெரியவில்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காக ஓர் அரிய வாய்ப்பு கை நழுவிப் போகிறதே என்று எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருந்தது.

ஒருநாள் வாரப் பத்திரிகை ஒன்றைப் புரட்டும் போது அதில் "யெஸ் ரூபா ஜெகன் ஸ்பீக்கிங்" என்ற தலைப்பில் திருமதி. ரூபா ஜெகன் அவர்கள் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெற்ற செய்தி வெளியாகியிருந்தது.

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குள் துளிர் விட்டது.

என் தந்தையின் அனுமதி பெற்று நானும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

ஓர் ஆசிரியர் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதைப் போல, பயிற்சி மிகவும் எளிய முறையில் அமைந்திருந்ததால் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் இப்பயிற்சியினை மேற்கொண்டேன்.

இப்பயிற்சியை முடித்த என்னால் இப்பொழுது ஆங்கிலத்தில் பயமின்றி சரளமாகப் பேச முடிகிறது.

ஆங்கிலத்தில் பேசத் தெரியாத காரணத்தினால் எந்த வேலை எனக்குத் தர மறுக்கப்பட்டதோ, அதே ரிஸப்ஷனிஸ்ட் வேலை எனக்கு வேறு ஒரு பிரபல நிறுவனத்தில் கிடைத்துள்ளது.

"THE INSTITUTE'S COACHING IS SIMPLY SUPERB."

நீங்களும் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு. நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

NAGA

வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கென விசேஷ வெளிநாட்டு சேவைப் பிரிவும் இயங்கி வருகிறது.

சுமார் இருபது வருடங்கள் கழித்து இந்தக் குழந்தைகளின் சிந்தனை எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பார்க்கலாம். வளர்ந்து ஒரு வேலையிலும் சேர்ந்திருக்கக்கூடிய அந்தப் பெண்ணிற்கு, நான்கு வயது வரை தன்னை மேலே படுக்க விட்டுக் கொண்டு கதை கூறித் தூங்கச் செய்த அன்பு அப்பா நினைவுக்கு வரமாட்டார். "ஆமா, இவ வாங்குற ராங்க்குக்கு கம்ப்யூட்டர் க்ளாஸ் ஒன்றுதான் கேடு" என்று தன்னைப் புண்படுத்திய அப்பாதான் நினைவுக்கு வருவார்.



மீசையைப் பிடித்து இழுத்த போது கூட அந்த வலியைப் பொருட்படுத்தாது ஆனந்தப்பட்ட அப்பாவின் பாச உருவம் அறவே மறைந்து போயிருக்கும். "முதல் ராங்க் வாங்குற மட்டும் டீ.வி. பார்க்கிற வேலையே வச்சுக்காதே" என்று தன்னுடைய முக்கிய விருப்பத்தைப் பறிமுதல் செய்த வில்லனாகத்தான் அப்பா காட்சி தருவார்.

அதே போல் புதுப் புடவையில் சளியைத் துடைத்த போது கூட அதைப் புன்னகையோடு ஏற்றுக் கொண்ட அம்மாவோ, ஜுரத்தில் நான்கு நாட்கள் கிடந்த போது, தனக்காகக் கோவிலுக்கும் டாக்டருக்குமாய் அலைந்த அம்மாவோ நினைவுக்கு வராது. மாறாக "புது டிசைன் ஜிமிக்கி வேணும்னு மட்டும் பிடிவாதம் பிடிக்கத் தெரியுது. அந்த ஆசை முதல் ராங்க் வாங்குவதில் இருக்க வேண்டாமா?" என்று கூறின அம்மாதான் நினைவில் இருப்பாள். காரணம் 'அல்லும் பகலும் அனவரதமும்' படிப்பு, ராங்க் பற்றிய உபதேசமும், கண்டிப்பும்தானே குழந்தைகள் கண்டது?

இது அவசர யுகம்தான். நன்றாகப் படித்தால்தான் மேற்படிப்போ நல்ல வேலையோ சாத்தியம் என்னுமளவிற்கு நாடு இருப்பது உண்மைதான். அதற்காக அந்தக் கசப்பான நிதர்சனங்களை குழந்தைகள் மீது அப்படியே ஏற்றி விட வேண்டுமா என்ன?

மேற்படிப்புக்கு அல்லது நல்ல வேலைக்குப் போட்டி அதிகம். உண்மை. ஆனால் வாழ்க்கை என்பது போட்டியும் போராட்டமும் (மட்டுமே) அல்ல, குழந்தைகள் பாடங்களைப் புரிந்து கொண்டு படிக்கட்டும். அதற்கு உதவி செய்யுங்கள். அதனால் அவர்கள் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறட்டும். இந்த முதல் ராங்க் மோகத்தை வளர்த்துக் கொண்டு (பல பெற்றோர்கள் இதைக் கௌரவப் பிரச்னையாக வேறு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்). எல்.கே.ஜி.யிலிருந்தே அவர்களை இயந்திரம் ஆக்காதீர்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பத்தில் இப்படித்தான் தன் பிள்ளையை முதல் ராங்க், முதல் ராங்க் என்று 'கீ' கொடுத்து, படிப்புதான் சகலமும் என்ற கடிவாளப் பார்வையை அவனிடம் வளர்த்தனர் பெற்றோர். அவனும் தொடர்ந்து பள்ளியில் முதல் ராங்க் வாங்கினான். ஆனாலும் அவன் கனவு கண்ட - அவன் அப்பா ஆசை காட்டிக் காட்டி வளர்த்த - அந்த மேற்படிப்புக் கோர்ஸில் (போட்டி அதிகம் இருந்த காரணத்தினாலோ, அல்லது அதன் நுழைவுத் தேர்வில் மிகப் பிரமாதமாக அவன் பதிலளிக்கத் தவறியதாலோ) அவனுக்கு இடம் கிடைக்கவில்லை. தன்னுடைய நியாயமான இளவயது ஆசைகளையெல்லாம் பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகளினால் துறந்து விட்டு படிப்பே கதி என்று வளர்ந்த அவன் இப்போது மனநிலை சரியில்லாமல் பித்துப் பிடித்தவன் போல் இருக்கிறான். அந்தப் பெற்றோரும் ஒரே வருடத்தில் பத்து வயது கூடியதைப் போல் தோற்றமளிக்கிறார்கள்.

எனவே பெற்றோர்களே, கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். இந்த முதல் ராங்க் மோகியாவால் டி.வி., விளையாட்டு, நண்பர்களுடன் சிறிது அரட்டை அடித்தல், பாட்டு, நடனம் போன்ற அவர்களது சின்னச் சின்ன ஆசைகளை முழுவதுமாக நசுக்கி, கல்விதான் வாழ்க்கையே என்ற எண்ணத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். வாழ்க்கையின் அடிநாதம் பாசம்தான். அவர்களைக் கல்வியில் கவனம் செலுத்தச் சொல்வது அந்தப் பாசத்தின் காரணமாகத்தான் என்பதைப் புரிய வையுங்கள்.

"நீ அதிக மதிப்பெண்கள் பெற முயற்சி செய். அந்த முயற்சியில் உனக்கு முதல் ராங்க் வந்தால் சந்தோஷமே. உன் முயற்சிகள் கைகூடவில்லையென்றாலும் கூட உன்னிடம் நான் கொண்ட பாசம் குறையாது. ஏனென்றால் நம் பாசத்திற்கு எதனாலும் தடை போட முடியாது" என்பதைக் குழந்தைகளுக்குப் புரியும் வகையில் வெளிப்படையாக உணர்த்துங்கள். இதுவே அவர்களிடம் தேவையான மாற்றத்தை விளைவிக்கும். இப்படிப்பட்ட பெற்றோரை தானும் மகிழ்விக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதைக் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்வார்கள். பாடத்தில் விரும்பி அதிகக் கவனம் செலுத்துவார்கள்.

'எண்'ணிப் பார்ப்போமே - 2

இரண்டாவது குழந்தையால் இத்தனை சிக்கல்களா?

"ஒரு உத்தமப் பிறவியாக, உதாரண நபராக விளங்க வேண்டும். உன் நடத்தை மற்றவர்க்கு ஒரு வழிகாட்டியாகத் துலங்க வேண்டும். மற்றவரால் உனக்கு இழி பெயர் வரலாம். ஆனால் மற்றவருக்கு இழி சொல் ஏற்பட நீ காரணமாக இருக்கக் கூடாது."

என்ன ஏதோ உபநிஷத்தின் மொழி பெயர்ப்பு போலத் தோன்றுகிறதா? அல்லது தத்துவவாதி ஒருவரின் முத்தான கருத்து போல் தெரிகிறதா?

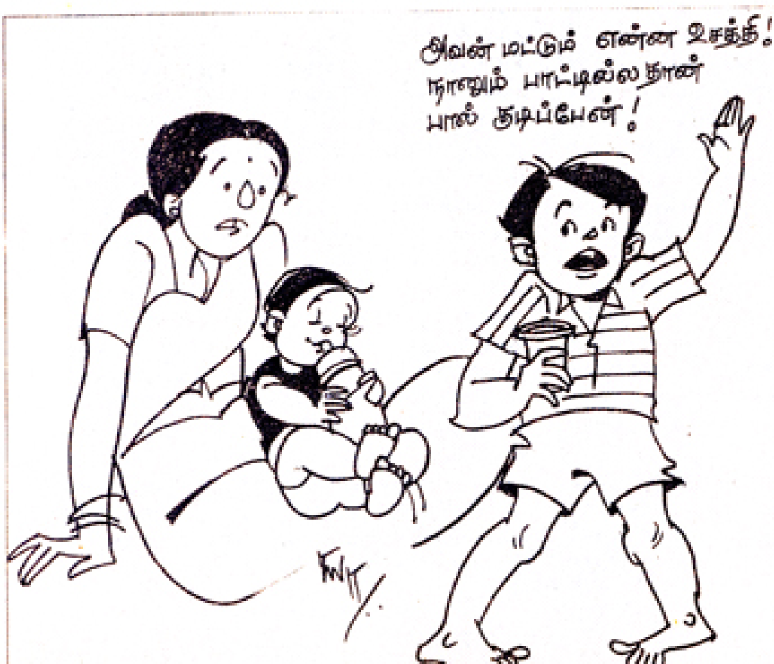
எனக்கென்னவோ இந்த வாக்கியங்கள் முக்கால்வாசி வீடுகளில் ஒலிப்பது போல் இருக்கிறது. கருத்து அதேதான். வார்த்தைகளில்தான் எளிமை!

"ஏண்டா சுரேஷ், உனக்குக் கொஞ்சமாவது பொறுப்பு இருக்குதா? இப்படி ஹோம்-ஒர்க் செய்யாமல் விளையாடப் போறியே? நாளைக்கு உன்னைப் பார்த்துத் தானே உன் தம்பியும் இதையெல்லாம் கத்துப்பான்" என்று ஒரு குரல் ஓங்கி ஒலிக்கும். அந்த 'அண்ணன் சுரேஷின்' வயது ஏழுதான்!

"ஏண்டி உஷா, கத்திப் பேசாதேன்னு எத்தனை தடவை சொல்வது? உன்னைப் பார்த்துத்தான் உன் தங்கை ரம்யாவும் கெட்டுக் குட்டிச்சுவராக ஆகப் போறா". ஐந்தரைக் கட்டையில் அம்மாவின் கத்தல் கேட்கும்.

மற்றவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாக (ரோல் மாடலாக) விளங்குவது என்பது மிகக் கடினமான காரியம். அதை நாலிலும், எட்டிலும் குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்ப்பதும், சுமத்துவதும் கொடுமை.

இதைவிடக் கொடுமை ஒன்று உண்டு - ஒப்பிடுதல்.



"பக்கத்து வீட்டு வனிதா வேலைக்கும் போய்க்கிட்டு வீட்டையும் நல்லா நிர்வகிக்கிறா. டைம் மேனேஜ்மெண்ட் அவளுக்குக் கை வந்த கலை போலிருக்கு" என்ற கணவன் கூறிய போது "அவளை மாதிரி ஒருத்தியையோ - ஏன் அவளையேவோ - கல்யாணம் செய்துக்கிட்டு இருக்கிறது தானே. பெரிசா ஒப்பிட வந்துட்டீங்க" என்று சீறிய பத்மா தன் மூத்த மகனிடம் அடிக்கடி சொல்வது என்ன தெரியுமா?

"LKS GOLD" IS CASH IN HAND

WOMEN'S GRACE...



WOMEN'S CRAZE...



HOUSE OF L.K.S
LKS
ESTD. 1925

The Big Shop

T. NAGAR

L.K.S
GOLDHOUSE

60, USMAN ROAD, T. NAGAR, MADRAS -600 017.
PHONE: 440440, 445455, 445055, 443323

ADSTART

★ OPEN ON SUNDAYS — 10 AM to 1 PM



''ஏண்டா பிரசாந்த், வெட்கமா இல்லை உனக்கு? உன் ரெண்டு வயசுத் தம்பி எவ்வளவு அழகாச் சாப்பிடறான். நீயும் இருக்கியே. பாதி சாப்பாடு தரையிலேதான் இறைஞ்சு கிடக்கு.''

இப்படி இரண்டாவது குழந்தை நல்ல பழக்கத்தோடு வளர்ந்தால் அதோடு ஒப்பிடப் பட்டு மட்டப்படுத்தப்படுவதும் முதல் குழந்தைதான்.

இரண்டாவது குழந்தை ஏறு மாறாக நடந்து கொண்டால் ''எல்லாம் உன்னைப் பார்த்துத் தான் அதுவும் கெட்டுப் போகுது'' என்ற கோபத்துக்கு உள்ளாவதும் முதல் குழந்தை தான்!

தான் நான்காவது வாய்ப் பாடைத் தவறில்லாமல் சொன் னால் ''குட்'' என்பதற்கு மேல் ஒரு வார்த்தை சொல்லாத அப்பா, தன் தம்பி உச்சரிப்புத் தெளிவில்லாமல் ''ஒன்னூடெண்டு'' என்று சொன்னால் ''அட என் பட்டுக் குட்டி'' என்று கொஞ்சுகிறாரே! ஐந்து வயது விவேக் பொருமுகிறான்.

தன் இரண்டு வயதுத் தங்கை தனக்குத் தெரிந்த ''ட்விங்கிள் ட்விங்கிள் லிட்டில் ஸ்டார்'' என்ற ஒரே வரியை திரும்பத் திரும்பச் சொன்னால் அவளை அணைத்து உச்சிமுகரும் அம்மா, தான் ஆங்கிலப் பாடம் அத்தனையையும் படித்து ஒப்பித் தால் கூட ''சரி சரி. இதுதான் உனக்குத் தெரிஞ்ச சப்ஜெக்டாச்சே. சயின்ஸ் படி'' என்று அலட்சியப்படுத்துவதேன்? ஒன்பது வயது ரம்யா அம்மாவை வெறுக்கத் தொடங்குகிறாள்.

மூத்த குழந்தையின் மனச் சிக்கல் களுக்கு இவை மட்டும் காரணமல்ல. பெரும்பாலான வீடுகளில் இரண்டாவது குழந்தை பிறந்ததும் (இடமின்மை மற்ற பிற காரணங்களினால்) பெற்றோருடன் அது படுத்துக் கொள்ள, முதல் குழந்தை தன் தாத்தா, பாட்டியுடன் படுத்துக் கொள் கிறது. என்னதான் தாத்தா, பாட்டியின் கதைகள் மற்றும் அன்பில் முதல் குழந்தை ஈடுபாடு கொண்டாலும், பெற்றோருடன் உறங்காத குறை அதன் மனது ஓரத்தில் இருக்கவே செய்யும். அதுவும் தன் தங்கை அல்லது தம்பி உரிமையோடு பெற்றோ ருடன் படுத்துக் கொண்டிருப்பதை நினைக் கும் போது அந்தக் குறை பெரிதாகிறது.

இப்படியெல்லாம் ஒரு விதப் பொறாமை, குறை ஆகிய உணர்வுகளோடு இருக்கும் மூத்த குழந்தை தனக்கு இழைக் கப்படும் வேறு சில 'அநியாயங்களையும்' கண்டு கொதித்துப் போகிறது. சின்னக் குழந்தை தன்னைக் கிள்ளுவதையும், அடிப் பதையும் தான் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டுமாம். ''பாவம் அவன் உன் தம்பி தானே. தெரியாமல் அடிக்கிறான். அதுக்குப் போய் அவனை பதிலுக்கு அடிக்கப் போறியே... யேய், திரும்பவும் அவன் மேலே கையை ஓங்கினால் அறைஞ் சிடுவேன்.''

சமீபத்தில் ஒரு வீட்டில் இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த ஒரு வருடத்தில், மூத்த வன் தானும் பாட்டிலில்தான் பால் குடிப் பேன் என்று அடம்பிடித்தான். ஒரு மன வியல் மருத்துவரிடம் பேசிக் கொண்டி ருந்த போது - மூன்று வயதுக்குப் பிறகு இரவில் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கம் இல்லாமல் இருந்த ஒரு சிறுவன் திடீரென்று தன் ஐந்தாவது வயது முடிவில் அந்தப் பழக்கத்தை மீண்டும் தொடங்கி னான். அவன் வீட்டில் அப்போது ''ஒரு புதிய மழலை உறுப்பினர்'' சேர்ந்திருந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது - என்றார்.

இளைய குழந்தைக்குப் பொதுவாக மனச் சிக்கல்கள் இல்லை (அண்ணன் அல்லது அக்கா போட்டுக் கொண்ட பழைய உடைகள் தனக்கு வந்து சேருகின்றன போன்ற சில எரிச்சல்களைத் தவிர). ஏனென்றால் அதற்கு விவரம் தெரியும் போது எல்லாக் குடும்ப உறுப்பினர்களும் அறிமுகமானவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் முதல் குழந்தையைப் பொறுத்தவரை சகோதரன் அல்லது சகோதரி என்ற பெயரில் 'புதுச் சிக்கல்கள்' முளைக்கின்றன.

''உன்னையும் சின்ன வயசிலே இப்படித்தாம்மா கொஞ்சினோம்'' போன்ற லாஜிக்குகள் பெரும்பாலும் எடுபடுவதில்லை.

விவரம் புரியாத சின்னக் குழந்தையிடம் அவ்வப்போது ''உன் அக்கா எவ்வளவு சமர்த்து தெரியுமா? பெரியவளானதும் அவதான் உன்னைக் கவனமாக கவனிச்சுப்பா'' என்று மூத்தவள் காதுபட சொல்லுங்கள். அவ்வளவு ஏன், ''இவனும் இன்னும் ஒரு வருஷத்திலே ஸ்கூல் போக வேண்டியிருக்கும்'' என்று சொன்னாலே பெரியவளின் முகத்தில் ஒரு நிம்மதி பரவுவதைப் பார்க்கலாம்.

வீட்டுக்குள் நுழைந்தவுடன் சின்னக் குழந்தையை வாரிக் கொள்ளும்போதே பெரியவளையும் மற்றொரு கையால் கட்டிக் கொண்டு சில விவரங்களை விசாரிக்கலாமே.

இதுபோன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தினால் விரைவில் சின்னக் குழந்தையை ஏதாவது கடிந்து கொண்டால் ''ஏம்மா தம்பியைத் திட்டறே? பாவம் அவன்'' என்று கேட்கும் நிலை நிச்சயம் வரும்.

– ஜி.எஸ்.எஸ்.

பட்டாணி கீர் :

அடுத்த வீட்டில் பட்டாணி சுண்டல் செய்ய (பச்சை) குக்கரில் பட்டாணி வேக வைக்க, குழைந்து, நீரும், தோலுமாக ஒரு திரவ வடிவத்தில் குக்கரிலிருந்து பட்டாணி உருவம் குலைந்திருக்க என்னிடம் காண்பித்து, 'கொட்டி விடவா இதை' என்றார்கள்.

'வேண்டாம், இங்கே தாருங்கள்' என்று வாங்கிக் கொண்டு சென்றேன். வெல்லத்தைப் பாகு வைத்தேன். பட்டாணியை மிக்ஸியில் அரைத்து, ஒரு தம்ளர் பாலைச் சேர்த்து, சல்லடையில் (ரவை) வடிகட்டினேன். பாகில் கொட்டிக் கிளறி, ஏலத்தூள், முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு இறக்கினேன். ஐந்தே நிமிடங்களில் பட்டாணி கீரை ஒரு கிளாஸில் ஊற்றி எடுத்துக் கொண்டு அடுத்த வீட்டுக்குச் சென்றேன். அட, பட்டாணி கீரா, அருமையாய் இருக்கிறதே, பொருளும் நஷ்டம் இல்லை, புதுவகை பானமும் கிடைத்ததே என்று பாராட்டினார்கள்.

– கமலா

மேகலா

மாத இதழ்

டிசம்பர் இதழில்

உங்கள் உள்ளம் கவர் எழுத்தாளர்

★ **ரமணிசந்திரன்** எழுதும்

குடும்பக்கதை

'வாணி'.

மாதம் ஒரு பத்திரிகையாசிரியர்:

இந்த மாதம்

★ கல்கண்டு லேனா தமிழ்வாணன்

★ சாருப்ரபா சுந்தர்:

ரசிக்கவைக்கும் பதில்கள்

மாதம் ஒரு மாவட்டம்:

இந்த மாதம்

★ சேலம் மாவட்டம்

தொட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் அந்தப் பெண் குழந்தையை எப்படிக் கொல்வது? ஊமத்தைப் பால் கொடுத்தா? தலையணையால் அமுத்தியா? தூக்கமாத்திரை கொடுத்தா? நெல்மணிகளை விழுங்கவைத்தா? எப்படிச் செய்வது?

அந்தப் பெண் சிசுவைக்கொல்ல வேறு என்ன வழிகள்? சுலபமான வழி தூக்கமாத்திரைதான் என்கிறது ஒரு குரல்.

இந்த சிசுக்கொலை ஏற்பாடு கற்கால நிகழ்ச்சி அல்ல. சேலம் மாவட்டத்தில் தற்காலத்தில் நிகழ்பவை.

இது பற்றி மனதை உலுக்க வைக்கும் விரிவான தொகுப்புக் கட்டுரை.





மேகலாவுடன்

★ G.R. தங்கமாளிகை

இணைந்து வழங்கும்

தங்க நகை பரிசு

★ [illegible]

நிறுவனம் சேர்ந்து வழங்கும்

ரூ.3.000/- மதிப்புள்ள பட்டுப் புடவை பரிசு

★ [illegible]

நிறுவனம் வழங்கும் பிரஷர் குக்கர் பரிசு

மேகலா வழங்கும் ரூ.1.000/- மதிப்புள்ள பாலியஸ்டர் புடவைகள்!

மேலும் ஏராளமான பரிசுகள்

சுலபமான போட்டிகள்

விலை ரூ. 4/-

[illegible] கடைகளில் கிடைக்கும்.

[illegible]



கார்த்திகை விளக்கு - திருக்கார்த்திகை விளக்கு

வட இந்தியர்கள் தீபாவளித் திருநாளின்போதே தீபங்கள் ஏற்றிக் கோலாகலமாகக் கொண்டாட - நாமோ (தென்னிந்தியர்கள் குறிப்பாகத் தமிழர்கள்) கார்த்திகை மாத பௌர்ணமியில் தீபங்கள் ஏற்றி கார்த்திகை தீபமாகக் கொண்டாடுகிறோம். தீபத்தின் போது பொரி உருண்டைகள் செய்து தீப ஒளியான ஆண்டவனுக்குப் படைக்கிறோம். 'கல்யாணமா கார்த்திகையா' என்ற பழமொழி கார்த்திகையின் சிறப்பை உணர்த்தும்.

கார்த்திகை மாதம் தீபம் ஏற்றி - பொரி உருண்டைகள் வைத்துப் படைப்பதற்கு தனியான காரணங்கள் ஏதாவது உண்டா? என்று தெரிந்து கொள்ள டாக்டர். திரு. விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார் அவர்களைக் கேட்ட போது -

"வெகு ஆண்டுகளுக்கு முன் ஐப்பசி அமாவாசை (தீபாவளி) முடிந்தவுடனேயே தீபங்கள் ஏற்றி இருத்திகா சோமவாரமாக - தீப பூஜைகள் செய்வது வழக்கம். இருத்திகை என்பதே கார்த்திகை

என்பதிலிருந்து வந்ததுதானே? கார்த்திகை மாதம் ஐந்து சோமவாரங்களிலுமே (திங்கட் கிழமைகளில்) சங்காபிஷேகம் செய்து - சிறப்பான பூஜைகள் செய்து வழி படுகிறோம்.

இக் காலத்திலும் தீபாவளித் திரு நாளின் போது காசியில் வட இந்தியர் களோடு நம் தமிழர்களும் 'லட்டினால்' தேர் செய்து - தீபங்கள் ஏற்றிப் பூஜைகள் செய்கின்றனர். ஒருமைப்பாட்டின் வழியே பார்த்தால் தீப ஒளியுடன் வழிபடுதலே சிறப்பானது. வடலூரில் வள்ளலார் தீபத் திரு ஒளியில் ஆண்டவனைக் கண்டார். தைப்பூச தினத்தன்று - திரைகளைத் தையும் விலக்கி வடலூர் திருச்சபையில் ஜோதி தரிசனம் இன்றளவும் உண்டு.

கார்த்திகை மாதம் கிருத்திகை நட்சத் திரத்தன்று பஞ்சபூத க்ஷேத்திரங்களுள் ஒன்றான அக்னி க்ஷேத்திரம் எனப்படும் திருவண்ணாமலையில் பெரிய கொப்பரை யில் எண்ணெயை ஊற்றி மிகப் பெரிய திரியைப் போட்டு தீபம் ஏற்றப்படுகிறது. இந்தத் தீபத்தை ஏற்றுபவர்கள் யார் தெரியுமா? திருவண்ணாமலையில் மலை யின் மீது வாழும் ஆதிவாசிகள்தான். நாற் பது நாட்கள் விரதமிருந்து எண்ணெய், திரி இவைகளைக் கோவிலிலிருந்து கொண்டு சென்று தீபமேற்றும் உரிமை அவர்களுக்கு மட்டும்தான்!

மலையில் தீபம் ஏற்றிய பின்பு தீப தரிசனம் மட்டும்தான். மூலஸ்தானத்தில் லிங்கதரிசனம் கிடையாது. 'தீபத்தையே' அண்ணாமலையாராக எண்ணி மலையை வலம் வருவது மரபு. அப்படி (9 மைல்) வலம்வர முடியாத பக்தர்களுக்காக ரிஷப வாகனத்தில் பஞ்சமூர்த்திகளும் காட்சி தந்து அருள்பாலிக்கின்றனர். தீப உற்சவத் தின் மறுநாள் உற்சவ மூர்த்திகளே கிரி வலம் வருவது வழக்கம். ஆண்டிற்கு ஒரு நாள் ஆண்டவனே ஆத்மபிரதட்சிணம் (ஆத்மபிரதட்சணம் - தன்னைத்தானே வலம் வருதல்) செய்கிறார்.

கார்த்திகை தீபத்தன்று திருவண்ணா மலையில் எந்த ஹோட்டலிலுமே - பணம் கொடுத்தாலும் கூட (தீபதரிசனம் முடியும் வரை) சாப்பாடு கிடைக்காது. ஊரே சேர்ந்து விரதம் அனுஷ்டிக்கும் ஒரே நாள் இந்தத் தீபத்திருநாள்தான்.

திருமணமாகாத பெண்களும், பிள்ளைப்பேறு இல்லாதவர்களும் 'கிரி வலம்' வர, நல்ல பலன் கிடைக்கும். இன்றும் அண்ணாமலையில் இருக்கும் பல சித்தர்களின் ஆசியும் வலம் வருபவர் களுக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும். மலையில் இருக்கும் அருமையான பச்சிலை மூலிகை களின் மணத்தினால் தீராத நோய்களும் தீரும். கிரிவலம் வருபவர்கள் காலணிகள் அணியாமல் நடந்து மட்டுமேதான் செல்ல வேண்டும். ஆடிப் பூரத்தன்று அண்ணா மலையில் அம்பாள் அபிதகுஜாம்பாளின் ஸன்னதியின் எதிரில் தீ மூட்டி - பக்தர்கள் தீ மிதிக்கின்றனர். விரதமிருந்து தீ மிதிக்கும் உரிமை ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தவருக்கு



மட்டுமே உண்டு. அது மட்டுமல்லாமல் வேதாகம முறைப்படி பூஜைகள் நடைபெறும் சிவாலயங்களில் 'தீபத்' திருவிழா நடைபெறுவது திருவண்ணாமலையில் மட்டுமே. 'அக்னி'யின் முக்கியத்துவத்தை இது காட்டுவதுடன் பஞ்சபூத க்ஷேத்திரங்களுள் 'அக்னி' க்ஷேத்திரமே அண்ணாமலை என்பதையும் மீண்டும் நினைவுகூருகிறது.

கார்த்திகை மாதம் கிருத்திகை நட்சத்திரத்தில் தீபமேற்றும் சிவாலயங்கள் (திருவண்ணாமலை போல) பலயிருந்தாலும் கடற்கரை அருகிலுள்ள சிவாலயங்களில் கார்த்திகைப் பௌர்ணமி அன்றுதான் தீபமேற்றுவது வழக்கம். (மயிலை கபாலீஸ்வரர் ஸன்னதியிலும் கூட கார்த்திகைப் பௌர்ணமி அன்றுதான் தீபம்)

கல்யாணத்தின் போது தம்பதிகள் பொரியுடன் நெய் சேர்த்து அக்னியில் சேர்ப்பது நம் வழக்கம். அப் பொரியிடுதலையும் மணப்பெண்ணின் சகோதரனே உடனிருந்து செய்ய வேண்டும். அக்னிக்கு மிகவும் பிடித்தது பொரி. வெறும் பொரியை மட்டும் சாப்பிட முடியாது. பால், தயிர், நீர்மோர், பானகம் - போன்றவைகளை நைவேத்தியம் செய்வது போல பொரியுடன் இனிப்பான வெல்லம் சேர்த்து உருண்டைகளாக்கித் தீபமேற்றும் போது (தீப ஒளியான ஆண்டவனுக்குப்) படைப்பது தொன்றுதொட்டு நம் வழக்கம். கல்யாணத்திலும் சரி, கார்த்திகையிலும் சரி மங்களகரமான நெல் பொரிக்குத்தான் முதலிடம். ஆனால் பொரியை மட்டும் த னி யா க நல்ல விஷயங்களுக்கு ஒருபோதும் வைப்பதில்லை'' என்றார் திரு. விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார்.

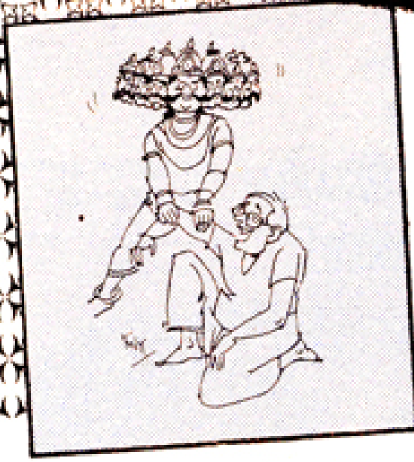
கார்த்திகைக்குப் பிறந்த வீட்டிலிருந்து பொரி வருவதே சிறந்தது என்று சொல்வ துண்டு. இதற்கும் ஏதாவது ஒரு காரணம் உண்டா? என சிவாச்சாரியாரின் துணைவியார் திருமதி. மீனாட்சி

விஸ்வநாதனைக் கேட்ட போது -

“பெண்களுக்குப் புகுந்த வீட்டில் ஆயிரமிருந்தாலும் பிறந்த வீட்டிலிருந்து வரும் சாதாரண வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், பூ இவைகளே விசேஷம். அதிலும் பண்டிகை பருவ நாட்கள் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். அந்தக் காலத்தில் 'மஞ்சக்காணி' எனப் பெண்களுக்குத் தனியாகவே எழுதி வைப்பதும் உண்டு. கல்யாணத்திற்கு ஒப்பான கார்த்திகைப் பண்டிகையின் போது மங்களகரமான நெல் பொரியிலான (இனிப்பு சேர்த்த) உருண்டைகள் பிறந்த வீட்டிலிருந்து வருவது ஒரு பெண்ணுக்குப் பெருமை. இது தம்பதிகளுக்குள் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் மாப்பிள்ளைக்கும் மாமனார் வீட்டிற்கும் ஒரு சுமுகமான உறவையும் உண்டாக்கும். இரண்டு வீட்டாரிடையேயும் அன்னியோன்யம், அன்பு இவற்றை ஏற்படுத்தவே இப்படிப்பட்ட வழக்கங்களை வைத்திருந்தனர். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் பண்டிகைகளைக் காரணமாக வைத்து பெண் வீட்டினரைக் கசக்கிப் பிழியும் வழக்கம் உள்ளது. இது கூடாது!'' என்றார்.

- வைதேகிதேசிகன்

விட்டுப் போன



சோம்பல் முறிக்கும் பொழுது 'ராவணேஷ்வரா', ''ராவணேஷ்வரப் பிரபோ'' என்பார். நாங்கள், ''ஏன் சித்தப்பா, ராமா, கிருஷ்ணா என்று கூறாமல் இப்படி ராவணா என்கிறீர்களே'' என்றால்,

''சும்மா இரும்மா, ராமன் பாவம் காட்டில் கஷ்டப்பட்டு வந்திருக்கிறார். எதற்கு அவரைத் தொந்தரவு செய்ய வேண்டும், ராவணனைக் கூப்பிட்டால், அவர் வராவிட்டாலும் ஒரு சகியையாவது அனுப்புவார் உடம்பு பிடித்து விட'' என்பார் கண்ணைச் சிமிட்டிக் கொண்டு. இது எப்படி இருக்கு?

எல்லோரும் ஹாலில் பேசிக் கொண்டிருப்போம். சித்தி சமையல் அறையிலிருந்து 'ஏங்க' என்று சித்தப்பாவைக் கூப்பிடுவார். சித்தப்பா எங்களைப் பார்த்து,

''ராதா, உங்க சித்தி இப்படித்தான் அடிக்கடி ஏங்க ஆரம்பித்து விடுவாள். இரு கேட்டுட்டு வரேன் எதற்கு ஏங்கறான்னு'' என்பார். ஒரே பகபக சிரிப்புத்தான்.

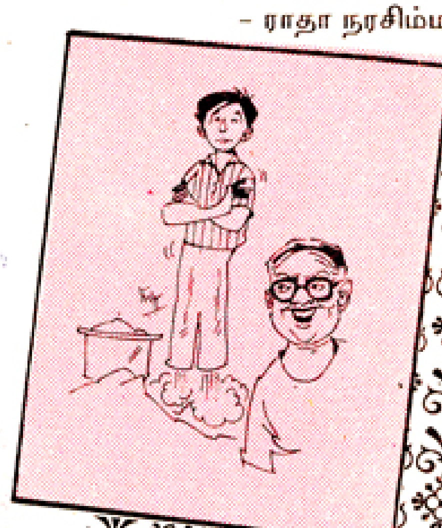
சித்தியின் பேச்சில் அடிக்கடி, அது 'ஒரு மாதிரி' கலர், 'ஒரு மாதிரி' டிபன், 'ஒரு மாதிரி' துணி என்று அடிக்கடி ஒரு மாதிரி வரும். சித்தப்பா அதற்கு சித்திக்கு வைத்த பெயர் 'மாதுரி' தீட்சித்.

என் பையனிடம், ''ஏண்டா எப்படிப் படிக்கிறாய்?'' என்று விசாரித்து விட்டு, ''அப்பா, பிள்ளையாரப்பா, பையன் படித்து பாஸ் செய்தால் உனக்கு சீமெண்ணெய் விளக்குப் போடறேம்பா,'' என்று சத்தமாக வேண்டிக் கொள்வார். ஏனெனில் நெய் விலை அதிகமாம். பிள்ளையாருக்கு ஒரு சேஞ்சாக இருக்கட்டுமே என்பார்.

''ஏண்டா உன்னை ''மாவுமில்'' கூப்பிடறான் பார்'' என்பார் என் பையனிடம். நாங்கள் யார் அது என்று போய்ப் பார்த்தால், அந்தப் பையன் ஜூசாக தேரோ பேண்ட் போட்டுக் கொண்டு நின்றிருப்பான் வாசலில். அவனின் பேண்ட் மாவு மில்லில் மாவு வரும் துணி மாதிரி இருக்கிறதாம்!

வாசலில் குழந்தைகள் பேசும் பொழுது ஆங்கிலத்தில் சைஜெ ரிஉஜீ, ஒை ரிஉஜீ, என்று பேசிக் கொண்டிருந்தால் இவர் என்னிடத்தில் ''என்னதான் ஃபீஸ் கொடுத்து கான்வென்டில் படிக்க வைத்தாலும் 'வாய்யா, போய்யா' என்ற தமிழ் ஸ்ருதி போகவில்லை பார் குழந்தைகளுக்கு. ''குட், நல்ல கான்வென்ட்'' என்பார்.

– ராதா நரசிம்மன்



சித்தப்பாவின் 'விட்டு'கள்

அந்த புஸ்தகத்தை படிச்சது போதும். படுத்துக்கலாம் வாங்க!

கொஞ்சம் பொறு! கர்ப்பத்தடைக்கு வாத்ஸ்யாயனர் என்ன யோசனை சொல்லி இருக்கார்னு பார்த்திடறேன்.

போதுமே! என்கிட்ட கேட்டா சொல்லிட்டுப் போறேன்!

சொல்லேன்!

எல்லாம் தெரிஞ்ச, புத்திசாலியான மனைவி! என்னை மாதிரி!

ஓஹோ! அப்ப இதுவும் தெரிஞ்சருக்கணுமே. எனக்கு

“காம சூத்திரம் இனி தேவை இல்லே டுடே இருக்கையில் என்ன கவலே!”

அதெல்லாம் அணிய பிடிக்காதுன்னு!

உங்களை யார் அணியச் சொன்னது?

அப்ப, நீ மாத்திரை போட்டுக்க ஆரம்பிச்சிட்டியா?

ம்ஹூம்...

ஓ! ?

உங்களுக்கேன் அந்த கவலை! நான்தான் வழிகண்டுபிடிச்சுட்டேங்கறேனில்ல?

ஆங்! அம்மாவாத்துல டேரா போடப்போறே!

இல்லவே இல்லை. எல்லாம் தெரிஞ்ச, புத்திசாலி மனைவி இப்படி நடந்துப்பாளா?

ஏதோ விஷயம் இருக்கு. அதான் இப்படி நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரிக்கறே.



என்னவா இருக்கும் சொல்லுங்க?

இரு, வாத்ஸ்யாயனரின் யோசனையையும் பார்த்துடறேன்...

என்னங்க இது! ‘டுடே’ பற்றி கேள்விப்பட்டதே இல்லியா?

‘டுடே’ – இந்தக்கால பெண்களுக்கான அந்தரங்க கருத்தடை சாதனம்!

பலே ஆளு! எல்லா விஷயமும் தெரிஞ்சு வச்சிருக்கீங்களே!

கிண்டல் இருக்கட்டும். நீயும் ‘டுடே’ உபயோகிக்கப் போறேன்னு சொல்லேன்!

உபயோகிக்கப் போறேனாவது! ஹனிமூன் முழுக்க எது பாதுகாப்பு தந்ததுன்னு தெரியலையா உங்களுக்கு?

எனக்கு எப்படி தெரியாம போச்சு!

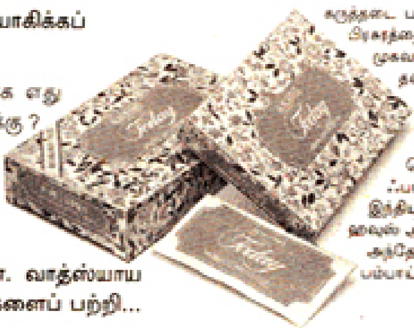
தெரிஞ்சு என்ன ஆகணும்? ரெண்டு பேரும் சந்தோஷமா இருந்தோமே. அது போதாதா?

ம்...ம்...! இப்ப நல்லாவே தெரிஞ்சுகிட்டேன். வாத்ஸ்யாயனர் சரியாத்தான் சொல்லி இருக்கார். பெண்களைப் பற்றி...

என்ன?

பெண்களால், எந்த ரகசியத்தையும் காப்பாற்றவே முடியாதுன்னு...

சரி சரி! புஸ்தகத்தை மூடுங்க!



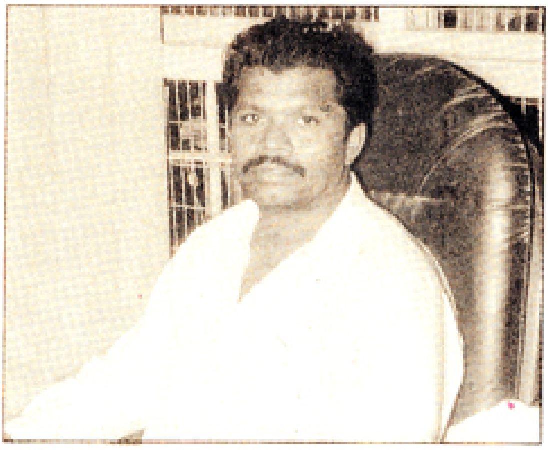
கருத்தடை பற்றிய இலவச பிரசுரத்தைப் பெற, சுய முகவரியிட்ட மற்றும் தபால் தலையுடன் கூடிய உறையை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும். ட்ஸில் கெமிக்கல்ஸ் & ஃபார்மாசூடிக்கல்ஸ் இந்தியா லிட்., லைகபேக் ஹவுஸ் அனெக்ஸ், மரோல், அந்தேரி (கிழக்கு), பம்பாய்-400 059.

டுடே பெண்களின் அந்தரங்க கருத்தடை சாதனம்

Avenues BT

மஷ்ரூம் பொரியல் :

இப்போது காய்கறிகள் மார்க்கெட்டில் வெள்ளைக் காளான்கள் (White mushrooms) அதிகம் தட்டுப் படுகின்றன. "புரதச் சத்து மிகுந்த இந்த மஷ்ரூம்ஸ் வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்தது" என்று கூறும் காய்கறி விற்பனையாளர் ஆர். கணேசன் இதைச் சுவையாகப் பொரியலாக்கும் முறையையும் கூறுகிறார் :-



* கணேசன்

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளைக் காளான் - 200 கிராம்,
குடமிளகாய் - 200 கிராம்,
வெங்காயத் தாள் - 100 கிராம்,
தக்காளி - 200 கிராம்,
இஞ்சி - 25 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 25 கிராம்,
சாம்பார் வெங்காயம் - 100 கிராம்.

செய்முறை :
மேற்சொன்ன வகைகளை அவரவர் விருப்பப்படி சிறிது மசாலாவும், உப்பும் சேர்த்து அவரவருக்கு ஏற்றபடி, எண்ணெயிலோ, அல்லது ஆவியிலோ சமைத்துச் சாப்பிடலாம். கோஸ் பொரியலைப் போல, ஆனால் அதைவிட சுவை தூக்கலாக இருக்கும்.

அஞ்சறைப் பெட்டி

இரவு சமைத்த சாதம் மிகுந்து விடுகிறது. சாப்பிட வேண்டியவர்கள் சாப்பிடவில்லை என்றால் அதிகமாக மிகுந்து விடும். அப்படி மிகுந்து விட்டால் அடுத்த நாள் காலை டிபனுக்குக் கவலையில்லை.

கால்படி அரிசி சமைத்த சாதம் மிகுந்து விடுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். மறுநாள் காலை முக்கால் ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்பை வாணலியில் இட்டு இலேசாக சிவக்காமல் வறுத்துக் கொண்டு



அதைக் குக்கரில் வைத்துக் குழைய வேகவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்தவுடன் அந்தக் குக்கரிலேயே மிகுந்த சாதத்தைச் சற்றுக் கரண்டியால் நன்கு மசித்துப் பயத்தம் பருப்புடன் சேர்த்து $2\frac{1}{2}$ ஆழாக்குக் கொதி நீரை அதில் கொட்டித் தேவையான உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கிளற வேண்டும்.

பொங்கல் கொதித்துச் சேர்ந்த பிறகு வாணலியில் 100 கிராம் நெய்யை விட்டுக் காய்ந்ததும் ஒரு மேசைக் கரண்டி மிளகு, ஒரு மேசைக் கரண்டி சீரகம், 25 கிராம் உடைத்த முந்திரி, பொடியாக அரிந்த இஞ்சித் துண்டுகள், உருவிய கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டுத் தாளித்துப் பக்குவமாக 'சொரக்' என்ற சப்தத்துடன் பொங்கலில் கொட்டி கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு இறக்குங்கள்! கமகம வென்று பொங்கல் வீடெல்லாம் மணக்கும்.

(சகோதரிகளே! ஓர் இரகசியம், காதைக் காட்டுங்கள். இரவு மிகுந்த சாதம் என்பதை யாருக்கும் மூச்சுக் காட்ட வேண்டாம்.) ஒரு தேங்காய்ச் சட்னி தொட்டுக் கொள்ள மட்டும் அரைத்து விடுங்கள். பழைய சாதம் பஞ்சாமிர்தமாகப் பறந்து விடும்.

வீட்டில் ஏதோ விசேஷம் அல்லது நண்பர்களையோ உறவினர்களையோ விருந்திற்கு அழைத்திருக்கிறீர்கள். இது மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் மிக அளவோடு சமைக்க முடியாது. கொஞ்சம் அதிகமாகத் தான் எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும். சில வேளைகளில் வர வேண்டிய விருந்தினர்களில் சிலர் வராமலும் போகக் கூடும். இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் பருப்பு, சாதம், சாம்பார், கறி, அவியல், உருளைக் கிழங்கு, காரக் கறி போன்றவைகள் மிகுந்து விடும். இரவு இந்த அயிட்டங்களையே மீண்டும் சாப்பிட வைத்தால் ''அய்யோ! மத்தியானம் பண்ணியதா? எனக்கு அவ்வளவாகப் பசிக்கவில்லை'' என்று சொல்லி வீட்டு மனிதர்கள் கழட்டிக் கொண்டு போய் விடலாம். அதற்கு ஓர் அருமையான ஐடியா!

குக்கரை அடுப்பில் வைத்து மிகுந்த சாதம், குழம்பு, ரசம், கறி வகைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கொட்டுங்கள். தேவையானால் சிறிது உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். எல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து தளதளவென்று கொதிக்க ஆரம்பிக்கும். தேவையானால் கொதிநீரைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பக்கத்து ஸ்டவ்வில் வாணலியைப் போட்டு கடுகு, பத்து காய்ந்த மிளகாய், சிறிது பெருங்காயம், உளுத்தம் பருப்பு ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை தழை ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளித்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பிசி பேளாஹுளியில் கொட்டி விடுங்கள்.

பச்சைக் கொத்துமல்லியைப் பொடியாக அரிந்து நீரில் அலசி விட்டு பிசி பேளாவில் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கி விடுங்கள். தொட்டுக் கொள்வதற்கு அப்பளமோ, வடகமோ வறுத்து சுடச்சுட பிஸிபேளாவைப் பரிமாறுங்கள்!

- அலமேலு இராசகோபால்

வாழைத் தண்டு கோளா :

வாழைத் தண்டைப் பொடியாக்கி, சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து பிழிந்து எடுத்து, அதில் அரிந்த வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள் சேர்த்து, பிறகு 1 ஸ்பூன் தேங்காய்ப் பூ, $\frac{1}{2}$ ஸ்பூன் கசகசா, 5 மிளகு, $\frac{1}{4}$ ஸ்பூன் சோம்பு, இஞ்சி சிறு துண்டு, இவற்றைச் சாந்தாக அரைத்து, அதில் சேர்த்து, பிறகு கொஞ்சம் காரத் தூள், உப்பு, திட்டமாக போட்டுக் கடலை மாவு சேர்த்துக் கலந்து உருண்டைகளாக்கி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க, அருமையான வித்தியாசமான ருசியுடன் கோளா கிடைக்கும்.

- யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

குளிர்காலத்தில் தயிர் உறை குத்துவது பற்றி நவம்பர் இதழில் ஒரு சகோதரி எழுதி இருந்ததைப் படித்தேன். கம்பளி சுற்றுவதைவிட ஓர் எளிய வழி. கைபொறுக்கும் சூட்டில் உள்ள பாலில், வழக்கத்தைப் போல் இரண்டு மடங்கு உறை மோரை ஊற்றி, உறைகுத்தினால், நல்ல மழை, குளிர்காலங்களிலும் வழக்கம் போல் தயிர் கிடைக்கும். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- பத்மா சிவசுப்பிரமணியன்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

★ படித்த அல்லது வேலையில் உள்ள 35 வயதுக்கு உட்பட்ட அழகிய பெண் தேவை. மணமகன் அழகும், ஆரோக்யமும் நல்ல தோற்றமும் உடையவர். இந்து-நாடார் அரசு வேலை ரூ. 3840/-, வயது 42, உயரம் 5'.5''. வசதியுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர். விவாகரத்து பெற்றவர். (கன்னியாகுமரி மாவட்டம்). பெட்டி எண் : 10001

★ சுத்த சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, 30, 173 செ.மீ. ரூ. 4200/- D.E.E., சிவப்பு நிறம், இரயில்வேயில் நிரந்தர வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு டிகிரி பாஸ் செய்த, 23 வயதுக்குள்ளான, 160-170 செ.மீ. உயரமுடைய அழகான சிவப்பு நிற முடைய குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சுத்த சைவப் பிள்ளை குடும்பத்தார் ஜாதகம் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண் : 10002

★ நாட்டார் பர்வதராஜ குலம் என்ஜினியர் BHEL திருச்சி, வயது 29, உயரம் 170 செ.மீ. மாத சம்பளம் ரூ. 4000/-, மணமகள் தேவை. முழுமையான குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10003

* Wanted fair and good looking graduate bride for well qualified Sourashtra youth 33 years 175 cms. Senior Officer in Insurance Corporation, Delhi. Correspond with full details to Box No.10004

* Alliance invited for Brahacharanam Bharadwaja Gothram, Moolam, M.Sc. (Physics), 31/170/2700 Lecturer in a Polytechnic. Employed professional Post graduate girl preferred. Subsect no bar. Reply with biodata and horoscope to Box No.10005

* Pondicherry settled 27/4000 Bank employed Pillai groom seeks alliance from smart Bank/Insurance/ Central Government employed brides below 25 years. Caste no bar. Reply with horoscope to Box No.10006

* Alliance invited for Brahmin Vadamal Iyer boy age 32/168 cms./Rs. 1000/- p.m. Undergraduate, working in Private Concern. Clean habits, handicapped, divorcee widow acceptable. Blind also considered. Preferably well employed with broadminded girl. Write full details to Box No.10007

* Service at Bombay, Arya Vysyas divorcee age 39/162 with one child, seeks good looking, home-loving suitable bride, divorcee. Caste no bar. Simple marriage. Reply with details to Box No.10008

* Wanted good looking, homeloving girls for Iyer boy, Vadamal, Kousika, Avittam, SSLC., own electronic business 33/163/4000. Subsect no bar. Respond with horoscope and family bio-data to Box No.10009

* Well settled parents of only son Brahacharanam, Kousika, Maham transferable PSU Engineer 26/172/6000, seeks alliance from tall, fair, good looking educated girls of good families. Box No..10010

★ கௌசிக வடமா சுத்த ஜாதகம் 30/169 செ.மீ. நல்ல நிறம். உத்திராடம். இந்தியன் நேவி ஆபீஸருக்கு 24 க்கு மேற்படாத 160 செ.மீ. பட்டதாரி வடமா/பிரஹசரணம் வசதியுள்ள நல்ல குடும்பத்துப் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுத வும். பெட்டி எண் : 10011

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 6 அடி, 37 வயது, பட்டதாரி, வங்கியில் 5000 மாத வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு, சென்னையிலேயோ மத்திய/மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10012

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 30 வயது, B.Sc., PGDCA பாஸ் செய்து தனியார் நிறுவனத்தின் கம்யூட்டர் ப்ரோகிராமராக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சி யில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மண மகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10013

* Alliance invited for Vadamal Kuthsa Gothram, Palghat Brahmin boy Chithirai star M.A./34/163/2700 employed in Larsen & Toubro beautiful/good looking bride from respectable family within 28 years age required. Reply with horoscope to Box No.10014

* Fair looking graduate height 162-170 cms aged between 23 & 26 years employed/unemployed for graduate Apex Bank employed 29/172 Iyengar Bharadwaj Visakha. Apply with full details. Box No.10017

★ வடமாள், கௌண்டின்யம், சித்திரை, எம்.ஏ., எம்.எட்., எம்.பில்./4000/அரசுப்பணி, 165 செ.மீ. நல்ல நிறம், வயது 37 இளமைத் தோற்ற முடைய பையனுக்கு அரசுப்பணி/வங்கி/இன்சூரன்ஸ்/டெலிபோன்ஸ் போன்றவற்றில் வேலையிலுள்ள நல்ல குணமுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதியில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10019

* Alliance invited for well to do Vadama Visakham, Kaushika Post graduate Iyer boy 26/162 Bank employee in North from decent family graduate girls from North India. Send horoscope with details. Box No.10020

★ வாணியச் செட்டியார் 26/160 செ.மீ./1000 கூட்டுறவு பணியாளர் சங்கத்தில் செயலாளர் பதவி. நடுத்தரவசதி சொந்த வீடு உள்ளது. படிப்பு D.Co-op. அதே இன மணமகள் தேவை. பட்டதாரிப் பெண்கள் மற்றும் வேலையில் உள்ள பெண்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10021

* Bride wanted for 31 years old B.Com, Bharadwaja Tamil Iyer boy. State Govt. employed Sales Executive. Reply Box No.10022

* Alliance for Saiva Vellalar fair, handsome 27 Post graduate Computer Engineer (ME/Computer Engg.) Enterpruener having engineering consultancy services, good income from graduates, Post graduates, professionally qualified employed/ unemployed. Correspond with horoscope to Box No.10023

* Thirunelveli Saiva Pillai Bank Asst. Manager aged 37 years earning Rs. 6800/- seeks girl working as P.G. Assistant (Science) or with P.G. qualification (Science). Box No.10024

* Suitable alliance invited from non-Athreya Gothram Iyengar girl, for visually handicapped, General Insurance employed, graduate boy of 31 years. Correspond with horoscope and family details. Immediate marriage. Box No.10025

* Wanted good looking employed/unemployed girls for divorcee without encumbrance Naidu boy M.A., 37/165/4500 having property at Madras and working large reputed concern. Good looking young widows/ caste no bar. Very simple marriage desirable. Box No.10026

★ மணமகன் இந்து மருத்துவர். தொழில் மருத்துவம். மாதாந்தர வருமானம் ரூ. 3500/- வயது 36. மணமகள் எம்.எஸ்.எஸ்.சிக்கு மேல் படித்து இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10027

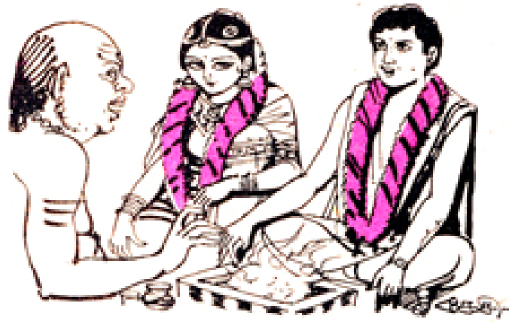
* Alliance invited for Telugu Brahmin Vasishta Gothram, Diploma in Service Engineer. Reputed Public Limited Company. Earning 5000/-, 35 years. Subsect no bar. Preference to employed girls. Box No.10028

* Alliance for graduate Iyer Vadama Kaushika, Kettai boy 29 Asst. Manager Nationalised Bank, Madras from good status employed girls (Bank/Central/State/LIC). Early marriage preferred. Contact with horoscope to Box No.10029

* Wanted graduate bride for an Engineer (BE) Iyengar Vadakalai boy, Bharadwajam, 25 yrs. Uttarattathi. Reply with horoscope to Box No.10030

* Wanted intelligent Smartha Brahmin girl 26-30 yrs. fair complexion from poor family for a rich bachelor 37 years. Temple marriage; no dowry; apply with details to Box No.10031

* Handsome, fair, Doctor M.D., D.M.., 31/162 cms only son of Iyengar/Pillai parents, seeks very fair, good



looking, homeloving, unemployed graduate girl below 27 years from Brahmin or other forward community. Send details to Box No.10032

★ நாட்டுக்கோட்டை செட்டியார். வயது 39. சொந்த தொழில் மூலம் மாத வருமானம் ரூ. 5000/- நன்கு அன்பும், பாசமும் செலுத்த கூடிய நல்ல கெட்டிய திறமான பெண் தேவை. மழலைகளுடன் கூடிய விதவையானாலும் ஏற்றுக் கொள்ள தயார். கணவரை பிரிந்து வாழ்பவரும் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி தடை இல்லை. பெட்டி எண் : 10033

★ ஐயர் வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம். உத்திராடம் 28/5'.9'' மிக அழகான (very fair) B.Com., DBM., தனியார் கம்பெனியில் (Multi- national) கம்பெனியில் விற்பனை பிரதிநிதி. மாத வருமானம் ரூ. 4500/- உள்ள பையனுக்கு நல்ல படித்த அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10034

★ முதலியார் வகுப்பு. வயது 26 எம்.ஏ. அரசாங்க வேலை. சம்பளம் ரூ. 2,200/- வசதியான அழகான மணமகனுக்கு அழகான படித்த மணமகள் தேவை. இளம் விதவைகளும், சிறிதளவு உடல் ஊனமுற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மத பேதமில்லை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10035

★ தெலுங்கு நாவிதர் மங்கள மருத்துவர் இனத்தை சேர்ந்த வயது 28 உயரம் 5'.5'' மாத வருமானம் ரூ. 2650/- ரெயில்வே (I.T.I) பணிபுரியும் மாப்பிள்ளைக்கு அதே இனத்தில் நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10036

* Telugu Brahmin boy Velanadu, Harithasa 27/180 M.Com.,ICWA Multinational Company North India, seeks alliance from decent girls same community. Reply with horoscope to Box No.10037

★ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்ரம், அஸ்வினி 32 வயது, பி.யு.சி., ரூ. 2500/- மாத வருமானம் உள்ள பையனுக்குத் தகுந்த பெண் தேவை. பெண் வேலையில் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் : 10038

★ வடமாள், ஹரித கோத்திரம், கேட்டை நக்ஷத்திரம், 30 வயது நெய்வேலி லிக்னைட் கார்பரேஷனில் டைபிஸ்ட் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10039

* Wanted Vadagalai bride employed in Bank/State/ Central/Public sector for boy employed in private firm

160/Rs. 2500/- Anusham, Srivatsam ow..s a flat at Vadapalani. Subsect no bar. Box No.10040

* Wanted good looking preferably employed match for fair, Vadagalai Iyengar boy. 165 cms/30/3000/B.Sc., Central Government employed, at Bangalore. Garga Gothram Poosam II padam star. Reply with horoscope to Box No.10041

* Alliance invited for Balager Nadu Kannada Brahmin boy. Baradwajam, Uthiram 29/5'.5"/3000 B.Com., Diploma in Computer, working in Pvt. Company at Madras. From employed graduate girl. Contact with horoscope, bio-data to Box No.10042

★ நாடார்/167 செ.மீ./25 மாநில அரசுப்பணி, ரூ. 2750/- சம்பளம் பெறும் பையனுக்கு அதே இனத்தை சார்ந்த நடுத்தர வர்க்க, நல்ல நிறமும் அழகும் வாய்ந்த எளிமையான படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10043

* Alliance invited for Astasahasram, Vadhoola Gothram 41/164/2000, Section Officer in Kerala Government Secretariat, Mrigaseersham, (mithuna rasi) from parents of girls. Respond with biodata, horoscope and family details to Box No.10044

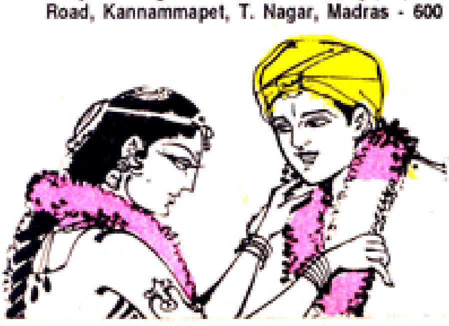
★ பிரபல மார்கெட்டிங் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் இந்து ரெட்டியார், B.Sc., PGDMM 30/176 செ.மீ./6000, சொந்த ஊர் காமராஜர் மாவட்டம். மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் படித்து வேலையில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10045

★ தருமபுரி மாவட்டம் ஒசூரில் பிரபல கம்பெனியில் மாதம் 2400/30 வயது 168 செ.மீ உயரம் சிவப்பு, அய்யர் ஜாதி மணமகனுக்கு அடக்கமும், பண்பும் உடைய ஒசூரில் தனியார்/அரசு துறைகளில் வேலை செய்யும் பெண் தேவை. ஜாதிபேதமில்லை. எந்த ஜாதியும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10046

* Alliance for Kerala Iyer boy 29/170/3800 B.Com. Nationalised Bank Clerk Madras, Ashtasahasram/ Kasyapa, Revathi III padam owns house in Tambaram; from Bank/Public Sector/Govt. employed girls. Respond with horoscope/bio-data, family details to R. Ramanathan, No. 5, Ali Building, Kachakaranur, Salem - 636 005.

★ பிள்ளை ஜாதியை சேர்ந்த 34 வயது Technically qualified. 5'.6'' உத்ரட்டாதி, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, ரூ. 2500/- பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான இந்து ஜாதியை சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். Nataraj, 10, Lakshmiah Road, Ulsoor, Bangalore - 560 008.

* Alliance invited for Iyer boy aged 26/170 cms/Rs. 2,000/- + Defence Benefits/employed in Central Government (Indian Air Force). Vadamal/ Mirugaseersham/Srivatsa Gothram. Subsect no bar. Early marriage. Contact : K. Saroja, 7, New Boag Road, Kannammapet, T. Nagar, Madras - 600 017.



★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்ரம், புனர்பூசம், வயது 30, பி.காம், ஐ.டி.ஐ. டி.டி.பி, நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரனுக்கு தகுதி உடைய மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். சந்திர சேகரன், 71-ஏ, பாலகிருஷ்ண நகர், திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.

* Alliance for Brahacharanam, Srivatsa Gothram Visakam 3rd, 28/5'.7" fair, Dip. Electronics boy employed in BARC Bombay. Employed Bombay based or transferable bride below 25 yrs. Contact : K.S. Balasubramanian, 34 A Buddhar Street, Tambaram East, Madras - 59.

* Alliance invited for Shadamarshna Gothram Vadagalai Iyengar boy graduate, Poosam 28/5'.8"/3700 working as Manager Finance Private Firm Madras. Horoscopes to V. Ramaswami, 'Jayam Nivas', 322, 'N' Block, Annanagar East, Madras - 600 102.

* Wanted well educated bride for a M.Tech. well placed Saiva Vellala groom, 29 years working in a Central Govt. Organisation, Shillong. Reply to G. Elangovan, 4, Sekkilar Street Extn., Sembakkam, Madras - 73.

★ பலிஜா நாயுடு, ரூ. 2000/- தனியார் கம்பெனி, மூல நட்சத்திரம், 27 வயது, 169 செ.மீ. உயரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. S. Muthukumar, A-389, BHEL Township & Post, Ranipet, N.A.Dt., Pin - 632 406.

★ சைவ வேளாளர் வயது 26. M.B.B.S., D.P.H. (S.P.M) own clinic ஒரே மகனுக்கு M.B.B.S. முடித்த அதே இன மணமகள் தேவை. ஜாதகம் தேவை. தொடர்பு கொள்ள முகவரி : டி.ஜி. சிவப்பிரகாசம், 180, 4வது குறுக்குத் தெரு, வீட்டு வசதி வாரியம், வாலாஜாபேட்டை - 632 513.

★ வடமாள் கௌண்டின்ய கோத்திரம் விசாக நட்சத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் Finance Executive 5'.5'' உயரம். தெய்வ பக்தியுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: R. Srinivasan, B10/5 II Floor, Ramesh Nagar, New Delhi - 110 015.

★ ஐயர் வடமாள் நைத்ருப காசிப கோத்திரம், மிருகசீரிஷம் 32/பி.ஏ., பாண்டி PWD யில் JE/3000 சம்பளம் உள்ள வரனுக்கு பாங்க்/இன்சூரன்ஸில் வேலை பார்க்கும், பாண்டிக்கு மாற்றலாகக் கூடிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க முகவரி : K. Mahadevan, 28, 2nd Cross, Tagore Nagar, Pondicherry - 8.

மணமகன் தேவை

★ பாண்டிச்சேரி நிர்வாகத்தில், நிரந்தர வேலையில், நல்ல சம்பளத்தில் இருக்கும் 32, 38 வயது, தமிழ் அய்யர் கௌசிக கோத்ரம், வடமாள்,

இவர்கள் அனைவரும் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்தால்,
அவர்கள் பருக எதை வழங்குவீர்கள்...



வ்வொரு சாகர் ஸ்கிம்ட் மில்க் பவுடர் பேக் உங்களுக்கு வளமான புரதச் சத்துள்ள 5¼ லிட்டர் பாலைத் தருகிறது ஆம்! இத்தனை ளிதாக இவ்வளவு பாலை நீங்கள் இதுவரை தயாரித்தது இல்லை. அபரிமிதமான பாலைப் பெற, இன்றே வாங்குங்கள் சாகர்.

சபரிமலை செல்லும்
பக்தர்களுக்கு
ஸ்ரீபெட் வழங்கும்
ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

சபரிமலை பிரசாதம் கொண்டு வர
ஒரு 220 மி.லி. அழகான
பெட் ஜார் இந்த உடையாத
ஸ்ரீபெட் வாட்டர் பாட்டிலுடன்

கிடைக்கும் ரூ 25/- மட்டுமே.

இச்சலுகை
சரக்கு உள்ளவரை
மட்டுமே

இச்சலுகையில்லாமலும்
மேற்கண்ட சரக்குகள்
கிடைக்கும்



ஸ்ரீபெட்

ஜாருகள்-பாட்டில்கள்

சபரிமலை பக்தர்களுக்கு
ஒரு உற்றதுணை !

உடையாதது – உணவுத்தரம் வாய்ந்தது :

சுகாதாரமானது.

SHRIRAM GROUP COMPANIES
MADRAS

ஸ்ரீபெட்
ஸ்ரீராம் நிறுவனத்தின்
தரமான தயாரிப்பு

விநியோகிஸ்தர்கள் :
ஸ்ரீராம் சேல்ஸ் இன்டர்நேஷனல்.

AAA/SSI/92/21

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்கு வரத்தும் கிடையாது.

அழகான பெண்களுக்கு, நற்குணங்கள் கொண்ட அரசு/தனியார்/சொந்தத் தொழிலில் உள்ள வரன் தேவை. இதர உட்பிரிவுகளும் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20001

* Alliance invited from qualified boys Bank/Scientist/Engineers/Professor/Executive for 33 years. Vadama, Athreya, Kettai, beautiful girl, M.A., State Govt. job, 5'.3", Rs. 2500/- p.m. Subsects no bar. Box No.20002

★ திருச்சியிலுள்ள, உருது முஸ்லீம், 21 வயது +2 படித்த குடும்பப் பாங்கான நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகான பெண்ணிற்கு அரசு, பொது அல்லது நல்ல தனியார் நிறுவனங்களில் பணி புரிபவர் அல்லது நிரந்தர வியாபாரத் தொழிலில் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் : 20003

* Alliance invited for a fair, Tamilnadu Govt. employed Brahacharanam Kasyapa Aiylam III padam 31 years, 160 cms. graduate girl. Subsect no bar. Respond with family details and horoscope to Box No.20004

* For daughter of a Scientist Pillai girl 37 years, slim, SSLC., domestically trained, god fearing, homeloving of respectable family seeks grooms from pillai mudaliar of decent middle class family. Contact Box No.20005

★ தெலுங்கு தேவாங்கர் 28/158/1600 மாதிரம் பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் ஸ்டெனோகிராபராக இருக்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த திருச்சிக்கு மாற்றல் பெறக் கூடிய தகுந்த உத்யோகத்தில் உள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20006

★ முப்பத்தி மூன்று வயது திரம்பிய ஐந்து அடி உயரமுள்ள அழகான பிராமண பிரஹசரண அய்யர் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ர பெண்ணுக்கு முப்பத்தெழு வயதுக்குட்பட்ட தனிப்பட்ட குடும்ப கடமைகள் அற்ற மாத வருமானம் ஐயாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட Engineer, Businessman, Bank Officer போன்ற வேலையில் உள்ள அழகான பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 20007

* Wanted suitable groom for Vadama Palghat Iyer girl B.A., fair, 26 years Bharadwaja Visakam, settled in Madras. Employed in reputed firm, Rs. 1000/- domestically trained home loving. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No.20008

* Vanniar Hindu 27 years Government MBBS doctor. Legal divorcee with 2 year old male child. Caste, widower, divorcee, India, abroad, no bar. Correspond to Box No.20009

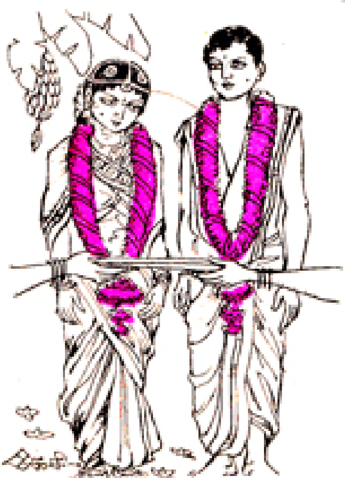
★ துளுவ வேளாளர் (எ) அகமுடையார். அரசு துவக்கப்பள்ளி ஆசிரியை. திருவோணம். மிதுன லக்னம். மகர ராசி. 5'.2'' உயரம். சிவந்த நிறமும் பண்பும் உள்ள பெண்ணுக்கு. அதே இனமும் அரசுப் பணியும் 29-32 க்குள் வயதும், ஒழுக்கமும் சிறப்பண்புகளும் உள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வ.ஆ., தருமபுரி மாவட்டங்கள் இருப்பின் நலம். பெட்டி எண் : 20010

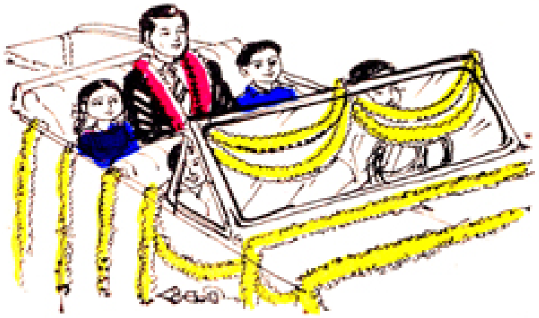
* Alliance invited from parents of professionally qualified Tamil Iyer boys below 28 years for Srivatsa Vathima Iyer professionally qualified and employed girl Avittam, beautiful and fair built 22 years 158 cms. Respond with horoscope to Box No.20011

★ தமிழ் யாதவர் வயது 23/பி.ஏ. தந்தை யாதவர். தாய் பிராமின். செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்திலோ அல்லது அதே இனத்தில் கலப்பு மணம் புரிந்த தம்பதியினரின் மகனோ பட்டப்படிப்பு படித்த அரசு அல்லது பொதுத் துறையில் நல்ல பதவியிலிருக்கும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. விவரங்களுக்கு ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20012

★ அஸ்வினி/24/153/பி.காம் படித்த மணமகளின் தந்தை தெலுங்கு யாதவா, தாய் நாயக்கர். முதுநிலை பட்டம், பொறியியல் படித்த வங்கி அலுவலர், நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20013

★ S.C பள்ளர் வயது 28 M.Sc., CAIIB, Bank ல் பணிபுரிபவர் (Tamilnadu) innocent divorcee (with in 3





months) இந்து மணமகளுக்கு அதே இனமுள்ள நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20014

* Alliance invited from well placed/professionally qualified Iyer boys for Brahacharanam, Bharadwajam, Pooradam Bombay girl B.Com., fair homely 28/160 dosha Jathakam. Reply with horoscope family details to Box No.20015

* For Kousika Vadamal Makam girl B.Com 32/5'.2"/4000 Section Officer Central Govt Hyderabad transferable well educated well employed boys any subsect, decent early marriage, divorcees not preferred. Box No.20016

★ வடமாள், கௌண்டின்யம்/மிருகசீரிஷம்/151 செ.மீ. எம்.ஏ., பி.எட்., தட்டெழுத்து ஆங்கிலம், தமிழ் ஹையர் மற்றும் டி.டி.பி. வயது 32 நல்ல நிறம், அழகான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரிப் பையன் தேவை. ஜாதியில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20017

* Alliance invited for fair looking Reddy Post graduate teacher aged 34 from well educated employed grooms of Reddy or any South Indians preferably Bombay/Pune based or transferable to Pune/Bombay.. Box No.20018

★ சைவ வேளாளர் பி.காம் தட்டெழுத்து ஆங்கிலம், தமிழ் 23, 5'.3'' slim medium complexion, குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சியுள்ள, வேலைக்கு செல்வதில் விருப்பமுள்ள பெண்ணிற்கு Engineer/Bank/LIC இதர அரசு நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20019

★ வடகலை அய்யங்கார் 32/160 செ.மீ./700, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20020

★ வடகலை அய்யங்கார் ஆத்ரேய கோத்ரம், 31 வயது எம்.ஏ., எம்.எட்., படித்து அரசு உயர் மேல் நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரிந்து வரும் அழகான பெண்ணிற்கு படித்து வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வேறு இடங்களுக்கு மாற்றிக் கொள்ள முடியும். தென்கலையும் சம்மதம். அரசுப் பள்ளிகளில் ஆசிரியராக இருப்பின் உத்தமம். பெட்டி எண் : 20021

★ இந்து ஆதி திராவிடர் வகுப்பை சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்துள்ள 24 வயதுள்ள சிகப்பு நிற பெண்ணிற்கு படித்த அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் உடனடியாக தேவை. பெட்டி எண் : 20022

* Wanted alliance for Bombay based Iyer Baradwaja Vadamal girl 23/155 Thiruvadirai employed in Private Sector, simple marriage preferred. Reply Box No.20023

★ துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயது, உயரம் 153 செ.மீ. சிகப்பு நிறம் பி.ஏ. படித்த தற்போது அரசு இடைநிலை ஆசிரியராக பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த உத்தியோகம் பார்க்கும் அல்லது தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20024

* Alliance invited for 26 year old girls Ht. 5'.5" (twins) Koundinya, Ayilyam, Brahacharanam, S.S.C. home-loving, domestically trained, from Kerala Iyer boys of decent family, horoscope optional. Write to Box No.20025

* Alliance invited from widower/divorcee 40-47 years, well to do well employed for a 39 years divorcee, good looking, B.A., 2000/- p.m., 5'.2", 55 kgs. having 15 years old son. Caste/Religion children no bar. Apply to Box No.20026

★ M.Sc., M.Phil., B.Ed., படித்துள்ள காமர் 155 செ.மீ. உயரம், மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான 29 வயது, பாரத்வாஜ், ப்ருஹசரண பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20027

* Alliance invited from well settled boys for Tamil Iyer Vadama girl Bharadwaja Chithirai aged 23/153 B.Com Final year requires Banks/Govt/Private Firm.... Box No.20028

★ அய்யர் ப்ரஹசரணம் கௌண்டின்ய கோத்ரம், கார்த்திகை, மாநிறம் +2 தமிழ் ஆங்கிலம் டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ் செய்துள்ள 29 வயது 5'.3'' வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு அரசாங்கம், தனியார் சொந்த தொழிலிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20029

★ அய்யங்கர் வடகலை கௌசிக கோத்ரம் 34 வயது இளமை தோற்றமுள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 20030

* Horoscope invited Bombay based girl Vadagalai Iyengar, Shadamarshana Gothram 23/150 cms Purattadhi wheatish M.Com. from professionally qualified boys. Box No.20031

★ தமிழக அரசில் பணிபுரியும் சைவ வகுப்பை சார்ந்த பெண், நட்சத்திரம் சித்திரை, துலா ராசி, வயது 31/ரூ. 2500/க்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் :20032

★ துளுவ வேளாளர் முதலியார் வகுப்பை சேர்ந்த வயது 23, 5' உயரம், சிவந்த நிறமுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான பி.காம் படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த, பாங்க், அரசாங்க உத்தியோகம், தனியார் துறையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20033

* Alliance invited from non-Vadhula, professionally qualified Iyer boys for a Kerala graduate Iyer girl



Makam 25/154 employed in Bank subsidiary in Bombay. Reply with horoscope to Box No.20034

★ தென்கலை அய்யங்கார் (வைகானஸம்) வாசிஷ்ட கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம் 26 வயதுடைய எம்.ஏ., பி.எட்., 5'.3" உயர முடைய அழகிய சிவந்த நிறமுடைய ஜாதகத்தில் ஏழாம் இடத்தில் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி அய்யங்கார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20035

* Parents of Kannada speaking Smartha Brahmin bride, 33 years, very smart, fair, employed, 5 feet, yoga expert, seeks alliances from spiritually oriented boys with sober habits residing in Bangalore with decent employment. Sub-caste no bar. Box No.20036

★ விஸ்வகர்மா வகுப்பைச் சார்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி வரை படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு உத்திரட்டாதி வயது 28, உயரம் 5 அடி 2 அங்குலம், மாநிறம். இதே வகுப்பைச் சார்ந்த அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் 35 வயது வரையிலான வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20037

★ அய்யங்கார் 28/5'.4"/பி.காம். மைசூரில் தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் இருக்கும் விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு பரந்த மனப் பான்மை உள்ள 40 வயதுக்கு உட்பட்ட வரன் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும், தாரம் இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20038

★ சௌராஷ்டிரா அழகான, சிவந்த நிறமுள்ள பட்டதாரி பெண்ணிற்கு 24/160 செ.மீ., அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அரசாங்க உத்யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. விருப்பமுள்ள CA, MBA, MCA, MSc, B.Es, Doctors விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20039

* Alliance invited from Telugu Brahmin Teluganyam girl Haridasa Thiruvonam 28 yrs/152/(B.Com) type both higher pass domestically trained fair looking decent marriage. Subsect no bar. Box No.20040

* Alliance for Naithrubakasyapa Vadama Bharani girl, 33 years 5' daugher of retired C.T.O. Early decent marriage. Send horoscopes to Box No.20043

★ விவாகரத்து வழங்கப்பட்ட வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், வசதியற்ற +2 படித்துள்ள சிவப்பான அழகுள்ள 25 வயதான பெண்ணிற்கு விவாகரத்தான மனைவியை இழந்த, உடல் ஊனமுற்ற, முற்போக்கு சிந்தனை யுள்ள, வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20044

* Telugu Venginadu Brahmin (Kousika Gothram) star Thiruvoonam, State Govt. employee, 30 yrs. Ht. 160 cms, seeks bridegroom below 35 yrs employed in Central Govt/Bank/LIC/Public Ltd Co., Subsects no bar. Box No.20045

* For Srivaishnavite, Tenkalai, Vadoola Gothram girl 150/PUC/36 well up in domestic routine fair, boy preferably Bank/Central Govt./Public Sector employee below 45. Contact Box No.20046

★ கார்காத்தார் இனம் 23/150 நல்ல நிறம் எம்.காம், கம்ப்யூட்டரில் Hons. பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் C.A., Engineer, Doctor, Bank, Insurance போன்ற, உயர் வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20047

* Proposal invited from decently employed Brahmin boys for young looking Bank Officer 35/152 cms Vadama, no horoscope. Subsect no bar. Apply Box No.29992

* Alliance invited for Post graduated girl 25/165/ Bharani/Viswamithra/B.A. Hindi (Daughter of Intercaste couple. Mother Iyer, Father Converted Christian from Brahmin. Pure vegetarian adopting Brahmin culture.) from graduated good looking boy employed in Bank/LIC/Public/Private Sector of any Brahmin community or Brahmin-Hindu inter caste couple's son may also apply with horoscope and bio-data. Contact Box No.29993

★ வடகலை பாரத்வாஜம் அஸ்வதி 28 வயது திருவனந்தபுரத்தில் மத்திய அரசு ஸ்பேஸ் இலாகாவில் (ISRO) மாதம் ரூ. 4000/- க்கு மேல் சம்பளத்துடன் இஞ்சினியராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு. திருவனந்தபுரம்/பங்களூர்/ஸ்ரீஹரி கோட்டா அல்லது அவைகளுக்கு வெகு அருகாமையில் வேலை பார்க்கும் அய்யங்கார் வரனின் பெற்றோர்கள் தயவு செய்து எழுதவும். பெட்டி எண் : 29994

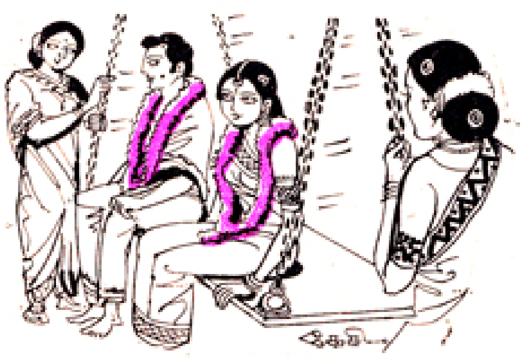
* Wanted non-Koundinya PG/Professional Officer grade Tamil Iyer boy for Vadama, B.Com, ICWAI inter (final) Railway employee, Moolam 3rd padam 27/156/2800. Subsect no bar. Box No.29995

* Wanted non-Koundinya PG/Professional Officer grade Tamil Iyer boy for Vadama, MBBS Doctor 146/4000/29 Avittam. Slightly affected leg by polio, but independent. Subsect no bar. Box No.29996

* Alliance invited from well settled grooms for Iyer girl from a well to do family. Brahacharanam, Koundinya Gothram, Hastham, 27 higher secondary. 5'.5", fair, homeloving, domestically well trained and knowing type writing. Very decent marriage assured. Please reply with horoscope and family details to Box No.29997

★ ஆத்ரேய கோத்ரம், வடமாள், பி.காம், 24 வயது, சித்திரை நட்சத்திரம், உயரம் 5'.5". Fair, LIC ல் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு 5'.8" முதல் 5'.11" உயரம் உள்ள நல்ல நிறமுள்ள பி.ஈ. அல்லது Post graduate படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள 30 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் முழு விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 29998

★ வடமாள், ஆத்திரேய கோத்திரம் அனுஷ நக்ஷத்திரம் வயது 28 எஸ்.எஸ்.சி. (இங்கிலீஷ் மீடியம்) அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்



னுக்கு பம்பாயில் வேலை பார்க்கிற திருநெல்வேலி ஜில்லாவை சேர்ந்த வைஷ்ணவராயிருந்தால் மிகவும் நல்லது. வரதக்ஷணை கொடுக்க இயலாது. திருச்செந்தூர் முருகன் சந்நிதியில் திருமணம். பெட்டி எண் : 29999

★ பத்மாவெலம நாயுடு வயது 33, எம்.எஸ்.ஸி டைப்பிங் படித்த 8 ல் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பலிஜா நாயுடும் சம்மதம். முகவரி : எஸ்.கே. ஜெயராஜ் கிரண், 6 சங்கர் தெரு, பாரதிபுரம், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

★ ஓம் ஸ்ரீ சாய் ராம். சத்ய சாயி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 23 வயது படித்த, அழகு, குரல்வளம் உள்ள யாதவ-பிள்ளை பெண்ணுக்கு சத்யசாயி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : எம்.பி. சிவராம் கந்தர், 18, சாந்தி நகர், கொளத்தூர், சென்னை - 99.

★ சைவ வெள்ளாளர், கேட்டை 26/162 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி (Chem) பி.எட். சிவந்த நிறமுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு நிறுவனம்/பள்ளி/கல்லூரியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் உடனே தொடர்பு கொள்ள முகவரி : ஜி. வேதராஜன், Retd. Post Master, பனங்காடி, கச்சனம் - 610 201.

★ விசாகம் நட்சத்திரம் வயது 33 பத்தாம் வகுப்பு பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. தந்தை கவரை நாயுடு, தாயார் கணக்கப்பிள்ளை. மேற்கண்ட பிரிவில் ஏதாவது ஒன்றைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : வி. சந்தானசிங், 10-ஏ, பார்த்தசாரதி லே-அவுட், விழுப்புரம் - 605 602.

★ தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, +2/23/160 செ.மீ. மணமகளுக்கு செவ்வாய் தோஷம் இருந்து பரிகாரம் பெற்ற ஜாதகம் சைவப் பிள்ளையில் இருந்து மட்டும் வர வேண்டப்படுகிறது. முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். முருகேசன், S/o. கே. சாமிப்பிள்ளை, 4, மலைக் கோட்டை கிழக்கு வீதி, திருச்சி - 620 002.

★ வடமாள், அவிட்டம் நட்சத்திரம் பாரத்வாஜ கோத்ரம், 25/150/+ 2 பாஸ், டைப்ரைட்டிங் (இரண்டும்) ஹிந்தி தெரிந்த பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. விவரத்திற்கு அணுகவும். எஸ். ஜெனார்த்தனன், 42, கல்லூரி சாலை, இராஜாஜி நகர் (P.O.) அரியலூர் - 621 713.

★ பெண் வயது 24, 5 அடி 2 அங்குலம், வன்னிய கவுண்டர், +2 சிவந்த நிறம் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள முகவரி : கோ. ஜெயராமன், 13-பி/ஏ, கப்பராயர் தெரு, விழுப்புரம் - 605 602.

* Alliance for fair/good looking girl Ashtasasthram, Kousikam, Moolam 26/B.Com/155 cms/employed Pvt. Company at Calcutta. From well settled professionals. Subsect no bar. Contact : Swaminathan Iyer S-4/17 I Main Road, Nanganallur, Madras - 600 061.

* Alliance invited for a Koundinya Gothram, Palghat Iyer girl, star Thiruvonam, 24/159 wheatish complexion, working in Central Railway in Bombay. Please contact R. Kannan, C/o. Mrs. Laxmi Balasubramanian, Plot No. 28, Modern Nagpur Co-op., Housing Society, Pratap Nagar, Nagpur - 440 022.

* Alliance sought for Madhwa girl, 29/150 cms., M.Com., B.Ed., Kasyapa Gothram, star Thiruvonam. Respond to V.G. Rao, Pongiyanna Gouder Garden, Kalingarayampalayam, Bhavani - 638 301.

மணமகள்
மணமகன் தேவை

* R.C. Vellala, decent family, boy, BA/29/170/2200/Madras based Central Govt. job, sister, B.Com/26/160 fair complexion. Send family particulars. Mutual, separate considered. Box No.30001

* Mutual/separate suitable alliance for beautiful Tanjorian Vadama, Smarthe, Sankrithi graduate girl Sadayam 26/160 and for boy graduate, cert in AE, handsome Uthiradam 32/172/4300. District Manager in Multi National Engg. Company. Employed girl preferred. Box No.30002

* Alliance for Vadagalai Iyengar, good looking, smart features, Vadula bride Pooradam 39, height 5'.5" Chartered Accountant having her own business with assessed independent income from investments and property. Invited from Madras based bridegrooms, well employed, businessman belonging to affluent families. NRIs aged around 42 willing to settle in Madras, will find the same conducive alliance. Send details with bio-data and horoscope. Early decent marriage at bride's residence at Madras. Apply to : The Advertiser, C/o. Post Box No. 6915, Madras - 600 018.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : 47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, எக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097. ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2345624; சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2345623; விளம்பரம் - சந்தா : 2345622; டைரக்டர் : 2345621.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-

இதயத்திற்கு இதமானது

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

Mangayar Malar December '92
Registered as Newspaper in Srilanka

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul
Diploma in Nutritio
Senior Diet
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



SILVER SPOON

இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதய
நல்லெண்

Bombay Distributor
M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R) Bombay - 400 019.
Phone : 4372077 & 4376874